Yaşamama yardım edin

kanserli kişilerin bilmenizi istedikleri 20 şey

LORI HOPE



VARLIK

LORI HOPE

*

YAŞAMAMA YARDIM EDİN

Varlık Yayınları A.Ş., Sayı: 1256
Sertifika No: 10644
İstanbul, Kasım 2013

(Bu kitabın geliri, kanser teşhis ve tedavisi ile ilgili kurumlara bağışlanacaktır.)

ISBN 978-975-434-442-4

Kapak: Varlık Yayınları A.Ş.
Baskı: Özal Matbaası Cenk Özveren
Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No. 81/39, Topkapı, İstanbul
Tel: 212 - 565 25 99 – Matbaa Sertifika No: 26699

VARLIK YAYINLARI A.Ş.
Perpa Ticaret Merkezi, B Blok, Kat 5, No. 484 Şişli 34384 İstanbul
Tel: (0212) 221 31 71 – Faks: (0212) 320 06 46
E-posta: varlik@isbank.net.tr
www.varlik.com.tr

LORI HOPE

Yaşamama Yardım Edin

Kanserli Kişilerin Bilmenizi İstedikleri 20 Şey

Türkçesi:
Sinem Sultan Gül



VARLIK

Bu kitap,
her zaman babam ve evrenimin en parlak yıldızlarından biri olarak
kalacak, neşelendirici aydınlığı, cömertliği ve
insanı gafil avlayan mizahı beni her gün yüreklendirecek olan
Norman Crasilneck'e adanmıştır.
6 Ekim 1926, 28 Haziran 2010

"Yaşamama Yardım Edin", David'e sevgiyle sunulmuştur.

İçindekiler

Önsöz

Kanser hakkında değil, sizin hakkınızda bir kitap bu. Sevginin önemi hakkında. Başka birinin yanında olmanın sayısız yararlı yolu hakkında. Bir daha asla kendinizi yetersiz hissetmek zorunda kalmamak hakkında.

Bazen kalplerimiz doğru sözcükleri bulamaz ve yetersiz kaldığımızı hissederiz. Ama kanserli birine doğru şeyi söyleme konusunda kaygılanıyorsanız, siz zaten tam da gerektiği gibi, zor zamanda yardım etmek isteyen, buna önem veren birisiniz demektir. Lori Hope *Yaşamama Yardım Edin*'de doğru sözcükleri sunuyor bizlere. Eğer bu kitabı okuyorsanız, kalbiniz bu sözlere açıktır zaten.

Elli sekiz yıldır Crohn hastalığı var bende. Doktor değil de hasta olarak karanlık zamanlarda ve yaşamı değiştiren bir hastalık süresince yaşadıklarımı yeniden düşünürken en yararlı bulduğum şeyler uzmanların tavsiyeleri değildi. Küçük şeyler, beni normal insanlara, normal yaşama, geleceğe bağlayan şeylerdi. İnsanlar bunu benim için çok farklı biçimlerde yaptı – hepsi içtendi. Bir arkadaşım beni görmek için iki saatlik yoldan geldiğinde, kitabımı okumaya devam edip onun odadaki varlığını göz ardı edecek kadar bencil davrandım. "NE KADAR KABASIN!" diye bağırarak gözyaşlarına boğuldu.

Ameliyattan sonra kendimi çaresizce farklı hissediyordum. Bütünlüğünü koruyan insanlardan kalın bir cam tabakasıyla ayrılmış gibiydim. Bu arkadaşım yalnızca üç sözcükle o camı kırdı ve beni onlara yeniden bağladı. Onları duyabiliyor, onlara dokunabiliyordum. Bedenimin bir parçasını kaybetmiş olabilirdim, ama başkalarını kırarken hâlâ onları sevme gücüne sahip, eşit bir insandım. Bir anlığına şaşakaldım; sonra, "Ben yatalak değilim. Bir yatalakla

asla böyle konuşmazdı," diye düşündüğümü hatırlıyorum. Kırılmışlık hissim yok oldu ve haftalardır ilk kez gülmeye başladım.

Derken, on iki saatlik karın ameliyatımdan önceki gün hastanede beni ziyaret eden cerrahım bana bir zarf uzattı. İçinde, birkaç saatliğine ameliyat koğuşundan çıkma izni vardı. Şaşkın bakışımı gördüğünde, dışarı çıkıp manikür yaptırmak isteyebileceğimi söyledi. Bir süre önce karısıyla kızlarına, ameliyatlarından önce kadın hastalarına nasıl yardımcı olabileceğini sormuş, onlar da bu fırsatı sunmasını önermişler. Gözlerim yaşlarla doldu. Dışarıdan sakin görünüyordum belki, ama aslında ertesi gün ameliyat masasında ölmekten çok korkuyordum. Ama kimse ertesi gün öleceğine inandığı birine manikür yaptırmasını önermez. Manikür yaptırmak, bir geleceğim olduğu anlamına geliyordu.

Yürekten konuşup içtenlikle hareket ettiğimizde, hepimizin sağaltıcı olduğumuza inanıyorum artık. Yani iş farklı biri olmakta değil... zaten olduğunuz sevgi dolu insanı dışa vuracak özgüveni kazanmakta. Böyle bir güven ancak hayat deneyimiyle elde edilir. Lori Hope gerçek sorular sormak ve kanserli yüzlerce gerçek insanı derinden dinlemeye zaman ayırmış. Biz de onları dinleyelim ve onlardan öğrenelim diye öykülerini yazmış.

Yaşamama Yardım Edin, kanserli olmakla ve kendinizle ilgili bilemeyeceğiniz pek çok şey hakkında. Zorlu zamanlarda yürekten konuşup hareket etme cesaretini bulmak hakkında.

Son olarak, *Yaşamama Yardım Edin* kişisel bir keşif kitabı. Okurken bir yerlerde kendinize ve sevginizin bir fark yaratma, başka birinin hayatta kalma arzusunu güçlendirme ve iyileşmesine yardım etme gücüne inanmaya başlayacaksınız. İnandığımızda, her birimiz bunu parmak izlerimiz kadar benzersiz yollardan yapabiliriz. Lori'nin kitabı olmasa, ne kadar önemli olduğumuzu bilemeyebilir ve bu konuda bir şey yapma cesaretini bulamayabilirdik.

Dr.Rachel Naomi Remen

(*Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal* ve *Grandfather's Blessings: Stories of Strenght, Refuge, and Belonging* adlı kitapların yazarı)

Gözden Geçirilmiş Baskıya Önsöz

Vazgeçmeyeceğiz keşiften
Tüm keşiflerimizin sonuysa
Başladığımız yere dönmek
Ve o yeri ilk kez tanımak olacak.
–T.S. Eliot, *Dört Kuartet*'ten

Kanseri anladığımı sanıyordum.

Tıp muhabiri, belgesel yapımcısı ve hasta bakmış biri olarak, kanseri sayısız yönden görmüştüm. Düzinelerce doktor ve bilim insanıyla röportaj yaptıktan ve her üç kadından birine, erkeklerinse yarısına musallat olacak bu musibet hakkında tomarlarca yazı okuduktan sonra, çok şey bildiğimi düşünüyordum.

Ölme hakkı meseleleriyle ilgili iki filmin yapımı sırasında, korkulu, huzurlu ya da gözyaşlarıyla dolu gözlerine bakarak ve birbirlerinden çarpıcı derecede farklı umut ve şifa öykülerini dinleyerek geçmişlerini kaydettiğim hastaların yerine koymuştum kendimi. Dostlarım ve aile üyelerimle birlikte kanserin sarsıntılı zemininde yol almıştım. Kuzenim Barbara cam gibi gözlerle meme biyopsisinden çıkıp duygusuzca, "Kanserim," dediğinde, birbirini izleyen doktor randevularında ayakta kalmasına yardım ettim; sevgili arkadaşım Missy kırk üç yaşında kolon kanseriyle savaşırken geleneksel tedaviler, klinik araştırmalar ve tamamlayıcı tedaviler hakkında bilgi topladım, adları ancak fısıltıyla söylenen, cilalı zeminli kerpiç klinikleri dolaşmak için onunla birlikte Meksika sınırını geçtim. Çocukluğumdaki en yakın arkadaşım ve kuzenim Billie'ye bedenini kanserden kurtarmak için kemik iliği nakli yapıldığında, karanlık hastane odasında sessizce onun umudunu paylaştım.

Gerçekten de, kanseri bildiğimi sanıyordum. Ama 2002'de bizzat bana kanser teşhisi konduğunda, anladığımı sandığım her şey siliniverdi. Hayatım boyunca bindiğimin farkında bile olmadığım sihirli halı aniden durdu ve ne zaman, nerede ya da nasıl yere ineceğimi bilemeden, paraşütsüz düşerken buldum kendimi. Masumiyetin yitirildiği o ünlü düşüş, rutin bir kontrol sırasında doktorumun karnımda bir sertlik hissetmesiyle başladı.

"Muhtemelen bir şey değildir," dedi Doktor Aye, "ama sizin geçmişiniz düşünüldüğünde, bir kontrol ettirmeliyiz." Rahmimde fibroid tümör vardı; büyümüş olmasından korktum. Tomografi karnımın temiz olduğunu gösterdi –ah, başında sanki bir hâle olan radyolog elimi tutup, sorunun dışkılama zorluğu (tercümesi: kabızlık) olduğunu söylediğinde kocamla ikimiz nasıl da kutlama yapmıştık– ama iki saat sonra Doktor Aye beni aradı.

"Radyolog taramanıza tekrar baktı ve akciğerinizde bir şey gördü."

Akciğer kanseriydim.

Son yirmi yıl boyunca pek çok esinlendirici hayatta kalma öyküsüne birinci elden tanıklık etmiş olsam da –teşhisin ölümle eşanlamlı olmadığını bilmeme rağmen– akciğer kanserini *atlatmış* birini hiç duymamıştım. Dehşet içindeydim, çaresizce desteğe ihtiyaç duyuyordum. Ve de umuda. Çevdemdeki kişiler hızla bana sevgilerini, şefkatlerini ve iyi niyetlerini sunmaya koştular, ama aralarından birkaçı bilmeden, beni hiç de rahatlatmayan şeyler söyledi ya da yaptı.

"Olumlu düşünürsen iyileşirsin." *Olumlu düşünemezsem tümörümü büyütecek miyim yani?*

"Sigara içtin mi?" *Evet, ama yirmi yıl önce bıraktım. Yani, kanser olmayı hak ettiğimi mi düşünüyorsun?*

"Çok üzüldüm. Büyük halam daha yeni kanserden öldü." *Benim de beklemem gereken şey bu mu?*

Sağlık hizmetleri sunanların bazıları da patavatsızlık hastalığından mustaripti. "Tümörünüz çok küçük," dedi onkoloğum, "ve

tomografide başka tümör göremiyoruz, ama ameliyat masasında sizi açtıklarında taramada saptanamayacak kadar küçük yüzlerce tümör bulabilirler." Bu sözleri duyduğumda, dehşet duygusu zehir gibi ruhuma işledi. Kanserin bütün bedenime bu şekilde yayılmış olmadığını ummaktan başka çarem yoktu!

Bu hastalık hakkında çok şey bilsem de, ruhu nasıl harap ettiği konusunda sandığım kadar bilgili olmadığımın farkına vardım. Kanser tedavisi sonrası destek grubumdaki kişilerle konuştuğumda, yaşadığım deneyimlerin son derece yaygın olduğunu keşfettim. "Kanser Kulübü" ahbaplarımla birlikte başkalarının hatta kendimizin –ne de olsa, geri almak isteyeceği patavatsızlıklar kimin ağzından çıkmamıştır ki– çoğunlukla gülünç olan gaflarına katılarak gülsek de, acımız çok derindi ve yalnızca bize değil, bizi izleyecek kanser savaşçılarına da yardımcı olacak bilgileri paylaşmamızın önünü kesen korku, şok ya da şefkate acınıyorduk. Kendi adlarına konuşamayacak kadar şaşkın, kırılgan ya da düşünceli olan, umuda aç kanser atlatmış kişiler adına başka seslerin konuşmasını sağlamak amaçlı bu projeye girişmeye bu nedenle karar verdim (Not: Kanser teşhisiyle yaşayan herkes bu kitap boyunca kanser atlatmış olarak anılacaktır.)

2003 ve 2004 boyunca, *Yaşamama Yardım Edin*'in ilk basımını yazmak için farklı yaş, arka plan ve teşhislerden kanser atlatmış kişilerle, psikoloji, sosyal işler, iletişim ve geleneksel tıp ve zihin-beden tıbbı uzmanlarıyla görüştüm, sayısız kanser atlatmış kişiyle anket yaptım.

2005'te kitabın çıkmasından sonra yalnızca kanser hastalarına bakanlardan ve kanser atlatmış kişilerden değil, çeşitli durumlarda "Yapılacak 20 Şey" konusunda bir kitap yazılması gerektiğini düşünenlerden de pek çok geribildirim aldım. Bu da *Yaşamama Yar-*

dım Edin'de benimsenen ve yalnızca kanserli kişiler değil, multipl sklerozdan travma sonrası stres bozukluğuna dek çeşitli hastalık ve rahatsızlıklarla boğuşan herkes için geçerli ilkelerin evrenselliğine olan inancımı pekiştirdi. Yakın zamanlarda, *New York Times*'ın "Sağlık Krizi Sırasında Dostlarınız Ortadan Kaybolduklarında" başlıklı bir blog gönderisine iki yüzden fazla yorumun gelmesi, bu durumu iyice gözler önüne serdi.

Daha da önemlisi, sonraki yıllarda, fazlaca şey bilmeme rağmen öğrenecek, keşfedecek ve paylaşacak daha çok şey olduğunu öğrendim; bunun nedeni biraz da dünyanın durmadan genişlemesiydi.

Bana kanser teşhisinin konulduğu 2002 yılıyla 2011 arasında, internet patlayarak bir otoyol olmaktan milyonlarca uzay istasyonunu içeren sonsuz bir evrene dönüştü. Adsız olarak 7/24 destek sunan çevrimiçi topluluklar mantar gibi çoğaldı ve genç yetişkin kanserliler topluluğu için bir çoğalma ortamı olan sanal dünya, sosyal ağlar, videolar, kanser destek siteleri ve blog dünyasıyla birlikte filizlendi. Aynı zamanda, umut verici yeni kanser tedavileri ortaya çıktı ve Amerikan Kanser Derneği, kanser teşhisi konanların % 67'sinin en azından beş yıl hayatta kalacağını bildirdi.

Kanser Dünya'sında bir başka değişim de 2008'de, Ulusal Tıp Enstitüsü'nün nitelikli kanser bakımıyla ilgili psikososyal alanı da (hastalığın yol açtığı duygusal ve sosyal sorunlar) içine alması gerektiği yönünde bir rapor yayınlamasıyla yaşandı. Amerikan Psikososyal ve Davranışsal Onkoloji Derneği'nin başkanı ve *The Human Side of Cancer* (Kanserin İnsani Yönü) adlı kitabın yazarı psikiyatr Jimmie Holland'ın bana dediği gibi, "Bizim [Nitelikli Psikososyal Kanser Bakımı Derneği] için bomba gibi bir şey bu, çünkü daha önce böyle bir kamu politikası desteğimiz hiç olmamıştı. Ulusal Tıp Enstitüsü *Care for the Whole Patient* (Hastanın Bütününe Gösterilecek Bakım) adlı bir kitap yayınladı.... şimdi bu kitap tüm dünyada kullanılıyor."

Bu rapor ve kitap kanserin damgadan kurtulup normalleşmesine katkıda bulundu; kahramanları kanserli olan yakın tarihli iki

televizyon dizisi de öyle: başrolünü Laura Linney'nin üstlendiği *The Big C* ve hiç sigara içmemiş bir akciğer kanseri hastasını oynayan Bryan Cranston'ın yer aldığı *Breaking Bad*. Pek çok gazeteci de konuyu mercek altına aldı. *Time dergisi*, *NBC Today* ve başka seçkin medya kurumları yardımcı olan, zarar veren ya da şifa sunan sözcük ve eylemleri tanıttı. Hastalar için ücretsiz web siteleri sunan CarePages.com'un beni haftalık bir köşe yazısı yazmaya davet etmesinden sonra, "what helps. what hurts. what heals" adlı blog dünya çapında bir izleyici kitlesine ulaştı. Bu da daha fazla araştırma ve geribildirime yol açarak, yalnızca kanserli kişiler değil, ciddi yaşam zorluklarıyla yüz yüze olan herkes için geçerli genel iletişim ilkelerinin pekişmesini sağladı.

– – –

Dünya 2005'le 2011 arasında çok değişmiş olsa da, bazı açılardan inatla aynı kaldı. Patavatsızlık hastalığı hâlâ soğuk algınlığı kadar yaygın. Kanserlilere vurulan sosyal damga az çok zayıflamış olsa da, cehalet ve duyarsızlık, kanserin açtığı derin yaraya hâlâ tuz basıyor. Yaşam –ya da bizim içinden geçişimiz– ivmelenip ışık hızına ulaşırken, pişman olacağımız bir patavatsızlıkta bulunmadan önce dilimizi tutmakta, hatta bir an durup, sevdiklerimizin gereksinimlerini düşünmekte çoğumuz zorlanıyoruz.

Bütün o değişenler ve aynı kalanlar karşısında, *Yaşamama Yardım Edin*'i gözden geçirme zamanının geldiği açıktı. Bu yeni basım kanser ve cinsiyet, genç yetişkinlerde kanser ve pozitif psikoloji gibi daha popüler konuların yanı sıra, kanseri atlatmış kişilerin kanser hakkında bilinmesini istedikleri şeyler konusunu da yeniden ele alacaktı. Bu nedenle yeni bir anket yapıldı ve Alaska'dan Avustralya'ya, tüm dünyadan on sekizle seksen sekiz yaşları arasında altı yüzden fazla kanser atlatmış kişiye ulaşılarak, en çok değer verilen ve yerilen sözcüklerle hareketlerin hangileri olduğu soruldu.

Yalnızca dostların ve sevilen kişilerin kanser atlatmış kişilere en iyi nasıl destek olacaklarının değil, ayrıca kanser atlatmış kişilerin de kendilerine en iyi nasıl destek olabilecekleri konusunun

ele alınması zamanı da gelmişti. *Yaşamama Yardım Edin*'in hedef kitlesi onlar olmasa da, kanser atlatmış kişiler, kitabı onay, huzur, umut ve başkalarının öykülerinde bir ortaklık duygusu bulmak amacıyla okudular. Bu umudu geliştirmek için bir fırsatımın olmasının ötesinde, bununla yükümlü olduğumun farkına vardım. Bu nedenle, gazete başlıkları ya da gaflar gibi etkenler incittiğinde, kırdığında ya da yok ettiğinde bile umudun nasıl canlı tutulacağı konusunda ipuçları bulacaksınız bu kitapta. Ayrıca kanser atlatmış kişilerden yeni öyküler ve benim karşılaştığım beklenmedik zorluklardan çıkan özel dersler bekliyor sizleri. Yalnızca temel noktalara, listelere ve somut önerilere bakacak kadar zamanı olan, işi başından aşkın bakıcılar, dostlar ve sevilen kişiler için yeni, genişletilmiş bir Kanserle İlgili Görgü Kuralları de bulacaksınız bu yeni basımda.

İster değer verdiğiniz bir kişi kansere ya da başka bir ciddi hastalığa yakalandığı için okuyor olun, ister sözleri ya da eylemleriyle sizi yaralamış birini anlamaya ve bağışlamaya çalışan kanser atlatmış biri olduğunuz için, bu kitabın, yapmayı en çok istedikleri şeyi yapmak için gerekli becerileri herkesin geliştirebileceğine sizi ikna edeceğini umuyorum: Değer verdikleri kişinin hayatın en büyük zorluklarından birini aşıp yaşamasına yardım etmek. Sosyal desteğin sağlıklı bireylerin iyi ve uzun bir ömür sürmesine olumlu katkıda bulunduğunu gösteren sayısız araştırma var. Sevgi ve şefkatin destek veren kişi dahil herkesin yaşam kalitesini yükselteceği su götürmez bir gerçek.

Bu sayfalarda kendinizi bağışlamayı, kendinize şefkat göstermeyi öğrenip, anlayış, cesaret, huzur ve destek bulmanızı diliyorum. Destek vermek, sadece o kişinin yanında kalmak kadar kolay bir şey olabilir. Stanford Üniversitesi'ndeki Stres ve Sağlık Merkezi'nin direktörü psikiyatr David Spiegel'in doktorlar hakkında dediği gibi, "Biz ağlamayı da bir kanama gibi tedavi etmek, durdurmak için doğrudan basınç uygulamak üzere eğitildik." Ama duygular söz konusu olduğunda bu doğru olmayabilir. Doktor Spiegel destek grubu

liderlerini eğitirken, "Birini ağlarken gördüğünüzde herhangi bir şey yapmayın – öylece durun," tavsiyesinde bulunuyor.

Kanserin sillesini yemiş bizlerin yanında durduğunuz ve *Yaşamama Yardım Edin*'in bu gözden geçirilmiş ve genişletilmiş basımını okuduğunuz için teşekkür ederim. Kanser hastalarının başkalarının bilmelerini istediği ve benim buraya ekleme gereğini duyduğum yeni bir ifadeyi alıntılarsak, "İlgin, şefkatin ve desteğin için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez."

Yaşamamıza yardım ettiğiniz için teşekkür ederim.

Türkçe Baskıya Önsöz

–Yeşim Arıkan'ın anısına

"4 sene önce bugün hayatım(ız)a bir bomba düştü. O güne kadar yaşadığım zorlukların bir hiç olduğunu daha sonrasında kavradım, ama geçmiş için yapılacak birşey yoktu, pişmanlıktan başka. Birbirini hiç uğruna kırmalar, gereksiz beklentiler, bağırış çağrışlar, gereksiz debelenmeler, öfkeler...hepsi anlamsızlaşdı.

Tabii birden değişemiyor insan, ama bir bomba olmasa belki de değişmesi gerektiğinin farkına bile varmayacak. Keşke bombalar olmadan bir ışık yansa da, insanoğyu kendine ve çevresine verdiği zararlari fark etse, ve çok gec olmadan hayatı mutlu ve huzurlu yaşasa, koşul koymadan ne kendine ne de etrafındakilere.

Bugün kanser öykümün 4. senesi bitti, hoşgeldin 5. yıl ! Keşke sana elveda diyebilseydim ve yeni hayatıma başlayabilseydim. Şu anda ancak umut ediyorum, o günlerin geleceğini. İnşallah ileride geriye baktığımda ben ve benimle birlikte bu deneyimi yasayanların kayıplarını değil kazanımlarını hatırlarım sadece.

Belki birilerinin hayata bakışını değiştirmişimdir, maddenin yerine sevgi , kıskançlığın-sahip olmanın yerine şevkat ve kabullenme duygularını yeşertmişimdir kimbilir... Bugüne kadar ne başardın sorusunun cevabını değiştirmişimdir belki zihinlerde, kalplerde... Ev, para, araba, mevki , en iyi iş, en iyi okul, mal, mülk vs. yerine bir arada huzurla yaşamak, gülmek, bayram seyran bir araya gelebilmek, sıcacık bir sarılış, sen önemlisin diyebilmek, birlikte ağlayabilmek ve şefkati koyabilmenin önemini biraz olsun fark ettirebilmiş miyimdir acaba?

Bu 4 yıl çok zor geçti, her türlü desteğe rağmen çok yalnız, çaresiz ve kırılgan. Bugün 4 sene önceki ilk sabahım gibi, yaşama tutunduğum o zor ameliyatın bir gün sonrası sanki. Ve ben hayata merhaba diyorum. Hoşgeldim dünyaya!

Yeniden başlamak için derin bir nefes alıyorum ve ellerimi sevdiklerime uzatıyorum beni bırakmasınlar diye. Çünkü hiçbir yere gitmeye niyetim yok!"

Yeşim Arıkan – 5 Kasım 2012

Kanser sürecinin başlamasının üzerinden 4 sene geçtikten sonra Yeşim tüm akrabalarına ve dostlarına bu şekilde haykırdı. Ne yazık ki 2,5 ay sonra kanserle savaşında onu kaybettik.

Şu anda siz bu kitabı elinizde tutuyorsanız, gittikçe yaygınlaşan kanseri direkt olarak veya bir akraba / dost olarak yaşıyorsunuz. Bu kitap zorlu kanser sürecini yaşayanlara destek olmak, bu süreci yaşayanın yaşam kalitesini artırmak için çok basit ipuçları veriyor.

2008 istatistiklerine göre ülkemizde 400 bin kanser hastası var ve bu sayı gittikçe artıyor. Yakın çevrelerini de sayarsak 3-4 milyon insan kanser sürecini hissediyor, oldukça yüksek sayıda bir kesimi ilgilendiren bir konu bu. Bir başka istatistik de bu konudaki tıbbi tedavi yetersizliklerini ortaya koyuyor. Onkoloji alanında çalışan profesör, doçent, yardımcı doçent, uzman doktor ve asistan sayısı ne yazık ki 1000'in çok altında. Bu süreci yaşayan ve bazen doktorlardan şikâyet eden birisi olarak bu istatistiği dikkate almanızı ve onkoloji dalında hizmet veren herkesi çok takdir etmeniz gerektiğini hatırlatmak isterim. Birçok tıp öğrencisi ile konuşurken onkolojiyi dal olarak seçmek istemediklerini duydum, bu da kanserin tıbbi tedavisi açısından ayrı bir umutsuzluk. Tıbbi tedavi için devlet ve özel hastaneler imkânları dahilinde her şeyi yapıyorlar, bu konuyu daha çok desteklememiz gerektiği kesin, ama bu kitap kanserle savaşın bambaşka önemli bir boyutuna el atıyor.

Çeşitli araştırmalar, kanser sürecini yaşayan insanların çevrelerinden alacakları desteğin yaşam kalitesine çok büyük katkı

yapacağını, hatta tıbbi tedaviye destek olarak yaşam süresini bile arttırabileceğini gösteriyor. ABD'de Ulusal Tıp Enstitüsü (NIM) 2008'den buyana Kanser tedavisinin kalitesini artırmak için hastalığın duygusal ve sosyal problemlerini de dikkate alıyor. Burada desteğe ihtiyacı olanlar sadece kansere yakalananlar değil, onların yakın çevresindekiler. Kanserli hastaya yaklaşımdaki çok basit davranışsal katkılar, çok önemli farklar yaratabiliyor.

Elinizdeki bu kitap bu anlamda tam bir referans ve başucu kitabı; pratik, yaşanmış ve sıcak öneriler içeriyor. Bunun en büyük ispatı da Yeşim'in kanserle süren yaklaşık 4,5 senelik savaşında benim yaşadıklarım ve ben dahil yakın çevresinin şahit olduğum davranışları.

Kitabın yazarı "Lori Hope" bizzat bu süreci yaşayan birisi. Kanserle ilk savaşından sonra yüzlerce kanserli insan ve yakınına ulaşıp sorular sormuş, onların yaşadıklarını dinlemiş ve sonucunda 21 ana başlıkta çevre desteğinin Kanserli insanın hayat kalitesine ne kadar katkı yapabileceğini ortaya çıkarmış.

Okuduğunuzda aslında ne kadar basit yaklaşımlarla ne büyük farklar yaratabileceğinizi göreceksiniz. Yanında olmasanız bile onunla olduğunuzu hissettirmek, ürkütücü hikâyeler yerine kanserle savaştaki başarı hikâyelerini anlatmak, kanserli insanın korkusuna saygı göstermek, dinlemek ve bazen onunla ağlamak, yapacaklarınız için ondan izin istemek, güldürmek ve yeni gündemler yaratarak kanseri unutturmak, umut vermek, yargılamamak ve acımamak, tavsiye vermekten kaçınmak, birşey sormadan istemeden yardım etmek, onun için dua ettiğinizi, onu düşündüğünüzü söylemek, kanserli insanın ters davranışlarına gücenmemek; bunlar ve kitapta anlatılan diğer konular basit gibi gözükse de hastaya çok etkili biçimde destek verebiliyor. Bu kitapta bunları çok iyi göreceksiniz.

Zannedilmesin ki ben bu kitapta yer alanları tam olarak uyguladım ve Yeşim'e tam anlamıyla destek oldum. Hayır, ben ilk günden itibaren tıbbi tedaviyi yöneten, çocukların yetiştirilmesini ele alan,

işine ve yakın çevresine karşı sağlam duran güçlü erkek rolüne büründüm. Ne piskolojik destek aldım, ne de yakın çevremden destek talep ettim. Aynı yanlışlıkların başka örneklerde de tekrarlanmaması ve Kanserli insanların yaşam kalitesinin artırılması, yaşamış olduğum zorlu sürece mana bulabilmem için çok önemli.

Bu zorlu süreci yaşayan insanlara destek olabilmek için oluşturulan bu kitabın yayımlanmasında bana da destek veren çok insan oldu, hepsine teşekkür ederim. Ama özellikle bazılarını burada belirtmek istiyorum.

Özlem, sen meleklerin dünyada aramızda olduğunu gösterdin. Her aşamada yanımda olarak bu kitabın yayımlanmasına büyük bir katkı yaptın. Yeşim senin gibi bir arkadaşa sahip olduğu için çok şanslıymış. Piskoloğum Feride hanım kötü sonuçlanan bu süreçten sadece sağlıklı çıkmama katkı sağlamadı, aynı zamanda bu kitabın yayımlanması için verdiği önerilerle beni çok teşvik etti, bana inandı. Sevgili Hatice, bu projeyi duyduğun ilk andan itibaren bana yardım etmek için çok çabaladın ve doğru yayınevini bulabilmemde çok faydalı oldun.

Projenin gerçekleşmesine büyük katkıları olan Varlık Yayınları'nın ortakları Filiz Nayır ve Osman Deniztekin'e, kitabın (*Help me live*) Amerika'daki yayıncı kuruluşu Random House'a ve bu kitabın Türkiye'de yayımlanması için koşulsuz izin veren Hope ailesine çok teşekkür ederim.

Tüm yaşananlara mana bulabilmek için bu yola çıktım. Tek amacım zorlu kanser sürecini yaşayan insanlara destek olabilmek; umarım bunu başarırım. Eminim ki Yeşim de bu manayı bulabilme çabamı çok desteklerdi.

Tuğrul Arıkan – Ekim 2013

Giriş

Birbirimizin hayatındaki zorlukları azaltmak için değilse,
ne için yaşıyoruz?
–George Eliot

Yurt odası büyüklüğündeki odamda uyanıp dışarıya, saat 06:00'da mor-gri gökyüzüne silueti düşen genç, incecik dallı akçaağaca bakmak için sabırsızlanıyorum. Kendi başıma olmak, bu kitabın, kanser hakkındaki bir kitabın son bölümünü bitirmeye hazırlanmak ne büyük bir heyecan. Hayır, umut hakkında –dinlemek hakkında– orada olmak hakkında bir kitabın.

Yazmak için inzivaya çekildiğim Kuzeybatı Washington'da, adını boğulmak üzereyken bir başka keşiş tarafından kurtarılmış bir keşişten alan ağaçlıklı St. Placid manastırında kendimi hiç olmadığım kadar mutlu hissediyorum. Kanseri atlattıktan sonra, yüreğimde taze bir umutla Dönüm Noktası Olarak Kanser konferansından yeni dönmüşüm. On dokuz yaşındaki oğlum Brett kısa bir süre önce beni cep telefonumdan arayıp, Safeway'in önündeki satıcıdan merhamet duygusu nedeniyle satın almak istediği gazete aboneliğine ihtiyaç duyan birini tanıyıp tanımadığımı sormuş. Ve son olarak kocam sesli mesaj bırakıp, çikolata sosu gibi yoğun bir sevgiyle, "Seni çok özledim," demiş. Bundan iyisi can sağlığı.

Ayağımda terliklerle koridorda ilerlerken, adlarını Gandersheim'lı Hrotsvit ve Heloise gibi Benedikt keşişlerinden alan odaların kapılarının arkasında uyuyan diğer insanları rahatsız etmemek için adımlarımı ihtiyatla atıyorum. Hâlâ bir önceki geceden kalma patlamış mısır kokusunun duyulduğu ortak mutfakta muslu-

ğun yanındaki paslanmaz çelik topu çeviriyor, beni ayakta tutacak içeceğimi demlemek için plastik bir külaha sıcak su pompalayıp mutfaktan çıkıyor ve kapıyı arkamdan sessizce kapatıyorum.

Dizüstü bilgisayarımı sol tarafımdaki kaburgalara –akciğerimin bir lobunun alınabilmesi için iki yıl önce kesilip açılmış kaburgalarıma– sımsıkı bastırarak, adını "Aşk her şeyi yener" deyişinin sahibi Benediktli Hadewijch'ten alan salondan 2 metre uzaklıktaki, üzerinde "Oturma Odası" yazan ve bir ağırlıkla açık tutulan kapıdan içeri giriyorum. Bilgisayarımı yavaşça iki kişilik kanepeye bırakıyor ve kapıyı açık tutan pirinç ağırlığı kaldırmak için eğiliyorum. Kâğıtları hışırdatıp klavyenin tuşlarına basarak kendi kendime konuşurken Hadewijch'teki kaşları gümüş rengi, ekose gömlekli, yumurta biçimli, İrlanda cücesi-oduncu melezi adamı rahatsız etmemek için kapıyı kapatıyorum. Bu adam bir önceki gece, elli yıllık karısını yakın zamanlarda kaybettiğini söyledi. Elli yıl. Düşünebiliyor musunuz?

Mükemmel yalıtımlı odada parmaklarım rahatça klavyenin tuşlarına basıyor. Düşüncelere dalmış, sakin ve işime odaklanmış haldeyken, gürültülü bir PATT! sesi nabzımı 60'tan 100'e sıçratıyor. Nazikçe kapatmış olduğum kapı tam kapanmamış anlaşılan. Doğa yasası el atıp, işi tamamlamış.

O ağır ahşap kütle konuşabilseydi şöyle derdi: "Cehenneme giden yol iyi niyet taşlarıyla döşelidir. Hem kontrolünde, hem kontrolünün dışında olan şartlardan ötürü, her ne pahasına olursa olsun incitmemeye çalıştığın insanları istemeden rahatsız ettin ve rahatsız etmeyi sürdürebilirsin."

Sessizce gülerek gevşiyor ve kendime, "Muhtemelen onları zaten inciteceğine –sözcükleri senin kastettiğin anlamdan farklı şekilde duyabileceklerine, ya da senin eylemlerine farklı veya çarpıtılmış bir anlam yükleyebileceklerine– göre, kanserli kişilere destek vermekle ilgili bir kitap yazmanın amacı ne?" diye soruyorum.

Amaç

Hastalara, dermansız kalmışlara ya da acı çekenlere ne söyleyeceğimize, nasıl davranacağımıza karar verirken, çocukluğumuzdan itibaren karşımıza çıkan rol modellerimizin tavsiyelerine ya da oluşturdukları örneklere bel bağlarız. Gerçek yaşamdan insanlar ve olaylar, masallar ve öyküler, eğlence sektörü ve popüler medyayla haber medyası neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bize gösterir, doğruyla yanlışı birbirinden ayırmayı öğretir. Sorun şu ki, değişmez doğrularla yanlışların akla kara dünyasında yaşamıyoruz; gözümüzde canlandırmak için gerekli kapasiteden, hayal gücünden ve sabırdan çoğumuzun yoksun olduğu kadar geniş ve zengin bir evrende yolumuzu bulmaya çalışıyoruz.

Buna ek olarak, yalnızca birbirimizden farklı olmakla kalmayıp, güne –özellikle de doktor randevularının, yıldönümlerinin ya da özel olayların önem kazandırdığı günlere– hatta günün saatine göre kendi içimizde bile farklılaşabiliyoruz. Ayrıca kanser atlatmış kişiler zaman içerisinde teşhis, tedavi ve sonrası evreleri boyunca şiddetli değişimler geçirebiliyorlar.

Son olarak, bu ölüm-hastalık fobili, gençlik ve güzellik takıntılı kültürde pek çoğumuz yaşlı akrabalarımızdan uzaklarda yaşıyor ve büyüklerimizle birlikte yaşayıp onlara değer verdiğimiz zamanlara kıyasla, onları pek ender görüyoruz; bu nedenle, atalarımızın aksine gündelik rol modelleri yok önümüzde. Hastalara bakmayı öğrenme fırsatından yoksun kalıyoruz.

Öyleyse, amaç ne? Sizi hayal etmeye esinlendirmek; neyin yararlı, neyin zararlı olabileceğini göstermek; dinleyicinizi dikkate aldıktan ve düşünmeye zaman ayırdıktan sonra, destek vermeyi her şeyden çok istediğiniz kişiye en çok yardımcı olacak şeyleri saptayabilmenizi sağlamak için bir dizi olasılık ve bağlam sunmak. Doğruyla yanlışın ne olduğunu buyurmak değil amaç, çünkü birini yatıştıran şey bir başkasını incitebilir ya da yaralayabilir. Amaç, şefkatli, empatili iletişim için genel kılavuzlar ve ilkeler sunmak;

ağzınızdan çıkan sözlerin geçmişinizden geldiğini ve isterseniz onları orada tutabileceğinizin farkına varmanıza yardımcı olmak. Görgü kurallarının büyükannesi Emily Post'un neredeyse bir yüzyıl önce yazdığı gibi, "Konuşmadan önce düşünün – sohbette neredeyse tüm kusur ya da hataların nedeni düşünmemektir."

Konuşmadan önce şu soruları düşünün: Siz sigara içtiğiniz ve kanser olmaktan korktuğunuz için mi akciğer kanserli birine sigara içip içmediğini sormak istiyorsunuz? Şoke olduğunuz ve başka ne diyeceğinizi bilemediğiniz, ya da eline dokunup yalnızca, "Adil değil bu," gibi basit bir şey söylemek sizi huzursuz ettiği için mi, kanserli birine, bir tanıdığınızın daha yeni kanserden öldüğünü söylemek zorunda hissediyorsunuz kendinizi? Kendi korkunuza katlanamadığınız için mi baklayı ağzınızdan kaçırıverdiğinizi hissediyorsunuz?

Harekete geçmeden, ya da harekete geçmeyi ihmal etmeden önce, kendinize şunu sorun: sizin ya da sevdiğiniz birinin başına gelecek bir trajediyle karşılaşmaktan korktuğunuz için mi telefon edemeyecek ya da ziyarete gidemeyecek kadar yoğun bir biçimde kendinize işe veriyorsunuz?

Kendinize bu soruları sorarsanız, ne kadar değer verdiğinizi gösterecek sözcük ve eylemleri kesinlikle bulursunuz.

Kanser hastaları neyin yararlı, neyin zararlı olduğunu bize neden söylemezler?

Başkalarının bizden ne istediklerini, neye ihtiyaç duyduklarını neden tahmin etmek zorundayız? Onları rahatsız eden bir patavatsızlığımızda neden kendilerini ifade edip, çenemizi kapatmamızı istemiyorlar bizden? Tavsiyemizi istemiyorlarsa, bunu bize neden açıkça söylemiyorlar?

Kanserli olsun ya da olmasın çoğu insan, kendisini gücendirmiş olan, ama kötü bir niyetinin olmadığını varsaydığı kişileri kırmak-

tan korkar. İki kez meme kanserini atlatmış olan ve onlarca yıldır yine kanser atlatmış kişilerle çalışan terapist Halina Irving, kanser hastalarının başkalarını kırmaktan korkmakla kalmayıp, travma geçirmiş oldukları için, bunu yapacak duygusal güçten yoksun olduklarını söylüyor.

"Günümüzde bu hastaların proaktif davranmaları gerektiği konusundaki tüm bu konuşmalar pek hoş, pek güzel, ama saldırganlıktan, kendini ifade etmekten en uzak oldukları bir zamanda insanlardan proaktif olmalarını istemek çok ama çok zor, çünkü böyle zamanlarda bağımlılık durumuna döneriz."

Ve bu bağımlılık durumundayken, bizi gücendiren kişiyle yüzleştiğimizde onun bizi sonsuza dek terk etmesinden korkarız.

Altın Kural'ı İzlemek Neden Yeterli Değil?

Yine yazmak için inzivaya çekildiğim bir zamanda, Norman Rockwell'in 1961'de *Saturday Evening Post*'un kapağında yer alan ünlü *The Golden Rule* (Altın Kural) adlı resminden yapılmış bir yapboz bulmuştum. Bu resimde farklı etnik köken, yaş ve dinlerden yaklaşık yirmi kişi bir arada görünür; bazıları dua etmek için ellerini kavuşturmuştur, bazıları da yerli kültürlerin aletlerini ve kutsal nesnelerini tutmaktadır. Resmin üzerine büyük harflerle şöyle yazılmıştır: "Sana Nasıl Davranılmasını İstiyorsan Başkalarına da Öyle Davran."

Parçaları yerlerine koymaya başladığımda artık kendimi durduramadım. Tamamlama, kaostan düzen yaratma, görünüşte anlamsız imgelerden oluşan parçalardan bir anlam oluşturma özlemi içindeydim. Bu arada güzel –kahverengi ve koyu sarı, pürüzsüz ve kösele gibi– yüzlere beğeniyle bakıyor ve Altın Kural'ı düşünüyordum. Tıpkı bir dua gibi yapbozun içinde kayboldum ve gece yarısından sonra bir saatte nihayet bitirebildim.

Ertesi sabah uyandığımda ilk kez yapboz kutusunun arkasına baktım ve resim hakkındaki yazıyı okudum:

"Budistler, 'Size acı veren şeyle başkalarını incitmeyin,' derler. Yahudi Talmud'unda, 'Sizi inciten şeyi hemcinslerinize yapmayın,' denir. Hindu Mahabharata'sında, "Size yapıldığında acı verecek şeyi başkasına yapmayın." Tüm inançlarda bu böyle devam eder.

Birkaç gün sonra Irving'le görüştüm. "Mesele çok basit görünüyor. Kanser hastaları karşısında neden yalnızca Altın Kural'ı uygulamıyoruz?" diye sordum.

"O şartlar altında ne isteyeceğimizi her zaman bilmeyiz," dedi Irving. "Sanırım bu, ne yapacağını gerçekten bilmek için bizzat yaşaman gereken bir deneyim."

Ben, "ne *isteyeceğini*," diye eklerdim.

Birbirlerinden Rockwell'in illüstrasyonundaki yüzler kadar farklı seslerden oluşan bir koronun bir öyküler senfonisini farklı perdelerden söylemesinin nedeni budur; umarım, bu perdelerden biri veya birkaçı sizde yankısını bulur.

Bu kitapta yalnızca yanıtları değil, ferahlık ve güvence de bulacağınızı umuyorum. Kendinizi arkadaşınızın ya da sevdiğiniz bir kişinin yerine koymak bir adım geri atmanızı ve belki de, kendi tanıdık sorunlarınızla yeniden yüzleştiğiniz için rahatlamanızı sağlayacak. Daha da önemlisi, kendinizi gerçekten vermiş –bir insanın yaşamasına yardım etmiş– olduğunuz için, zenginleşerek çıkacaksınız bu deneyimden. İkramiye olarak, bir başkasının yaşamasına yardım etmek sizin de yaşamanıza yardım edebilir. Yakın tarihli bir araştırma, daha fazla şefkat gösteren insanlarda tansiyonun, nabzın ve stres hormonu düzeylerinin daha düşük olduğunu gösterdi.

Kitabı bitirdiğinizde, Bayan Post'un ilk, son ve tek kuralına uymanız kolaylaşacak:

"En önemlisi, durun ve ne dediğinizi *düşünün*!"

Umarım ki hiçbir şey söylememe, yalnızca kollarınızı açıp sarsılmış ya da takatsiz kalmış bir bedeni kucaklama, veya gözlerinizi açıp bir insanın kederini fark etme ve özümseme gücünü bulursunuz. Yalnızca bu kitabı okuyor olmanız bile, yolunuzu mutlaka bulacağınızı gösteriyor bana.

Ortak bir hastalıkları olan, ama kendilerine özgü ve kimi zaman birbiriyle çelişen gereksinimleri bulunan insanların yaşamlarını izleme olanağını bulacaksınız bu kitapta. Bireyler arasında çok önemli farklar bulunsa da temelde insan insandır ve *Yaşamama Yardım Et* Anketi'nin de işaret ettiği gibi, çoğumuz aynı şeyi isteriz: işitildiğimizi, bize saygı duyulduğunu, anlaşıldığımızı ve bize değer verildiğini hissetmek. En önemlisi de, sevildiğimizi hissetmeye ihtiyaç duyarız. Aslına bakılırsa, "Seni seviyorum", anket katılımcılarının duymayı en çok istedikleri sözdü.

Eğer bu kitaptan tek bir fikir hatırlayacaksınız, umarım ki bu, sizin neye ihtiyaç duyduğunuzu değil, kanserli kişiyi ve onun neye ihtiyaç duyabileceğini düşünmek olur. Bilgece, akıllıca ya da şefkatli sözler etmek değil mesele. Hastanın *duymak* istediği ve umudu güçlendirecek şeyi söylemek. Hayatının savaşıyla –bazen de hayatta kalma savaşıyla– karşı karşıya olan siz değilsiniz, o.

Kanserin yüzüyle karşı karşıya kaldığınızda bakışlarınızı kaçırmayın. İzleyin. Dinleyin. Düşünün. Rahatlatın. Sevin. Dostunuzun ya da sevdiğiniz kişinin yaşamasına böyle yardım edersiniz.

I. KISIM

Kanser hastalarının bilmenizi istedikleri 20 şey

1

“Yanlış şeyi söylemenin ya da yapmanın bir sakıncası yok.”

Yanlış şekilde sevecen ve şefkatli cevaplar vererek
olumsuz etkilediğim hastaların sayısı daha fazladır.

–Doktor Lawrence LeShan

Arkadaşım Alice küçük bir ameliyat geçireceği sabah benden onu hastaneye götürmemi istediğinde, hiç duraksamadan kabul ettim. Alice, bana kanser teşhisi konduğunda –ki o gün doğum günüydü, ben unutmuşum, o da bundan hiç bahsetmedi– ve uzayda kaybolduğum Kanserküresi yolculuğum boyunca hep yanımda oldu. Ön bahçemde naneler, biberiyeler ve kekiklerle hoş kokulu bir bahçe yaratmama yardım etti; kederimi hafifletmek için lavantalı banyo köpükleri gibi hediyeler getirdi; ameliyat sonrasında bedenim iyileşmiş, ama ruhum karanlık anılarla hâlâ sızlarken beni masaja götürdü.

Alice, bütün kız arkadaşları arasından ameliyata onu benim götürmemi isteyişini şöyle açıkladı: “Sessiz kalabileceğini biliyorum – sürekli gevezelik etmezsin sen!”

O Haziran sabahı saat 05:00’te, endişeli ve kaygılı bir halde uyandım. Neredeyse tam bir yıl önceki kanser ameliyatım beni iliklerime kadar korkutmuştu ve Alice’in geçirmek üzere olduğu ameliyat beni kendi ameliyat olduğum sabaha götürdü. Onu kaybetme düşüncesi dehşet vericiydi, bu düşünceyi aklımdan atamıyor, ama korkumu göstermemem gerektiğini biliyordum. Rol yapmaya karar vererek iki fincan aşırı sert kahve içtim ve günü güçlü bir yüzle karşılamaya hazırlandım.

Saat 07:00'de Alice'in evine vardığımda hâlâ kahvenin etkisindeydim.

Kalkık kaşlarımla, "Hey! Nasılsın?" diye sordum.

"İyiyim." Her zaman nazik bir ev sahibesi olan Alice bir fincan kahve ikram etti.

Dürüstlüğü ve yanlış şeyi söylemekten korktuklarını söyleyen insanları takdir ediyor, bana ne kadar değer verdiklerini biliyordum.

—Böbrek kanserini atlatmış olan L.C.

İçmemem gerektiğini bilmeliydim, ama elimde bir fincan tutmanın korkumla başa çıkmama yardımcı olabileceğini sandım. Aksine, kontrolü kaybettim.

"Bu sabah yanında olduğum için çok mutluyum," diye şakıdım. "Ee, nasılsın bakalım? Dün gece haberlerde şu yeni müzeyi gördün mü?"

Dışarı çıkıp tuvaletini yapmak isteyen bir köpek gibi mutfaktan yemek odasına, oradan oturma odasına Alice'in peşinden giderek, "Ne zaman çıkmamız gerekiyor?" diye devam ettim. "Hastaneye gitmek ne kadar sürer?" "Acaba otoparka mı park etsem, sokağa mı?"

"Şşşşt." Alice yavaşça nefes aldı. "Sükûnete ihtiyacım var. Sessizliğe ihtiyacım var," diye fısıldadı.

Ameliyata girecek bir insanın neye ihtiyaç duyduğunu bilmeme rağmen böyle davrandığıma inanamıyordum! Üstelik Alice neye ihtiyacı olduğunu söylemişti.

Neden patavatsızlık ederiz?

O sabah patavatsızlık etmemin nedeni, beni sarmış olan anlaşılabilir korku ve kaygı içinde, aldığım kafeinin ve ameliyatı bir an önce atlatma arzusuyla acele ederek dikkatimi Alice üzerinde yoğunlaştıracak bilinçten yoksun olmamdı. Onun yanında değildim.

Bazen kendimizi huzursuz hissettiğimiz ve çoğunlukla gerçekten uydurma olan, önceden denenmiş klişelere yöneldiğimiz için

patavatsızlık ederiz (bkz 16. bölüm). Yolumuzu kaybetmemizin bir diğer nedeniyse, sessiz kaldığımızda elimizin ayağımıza dolanması ve karşımızdakine bilgece, yararlı sözcükler armağan etmemiz gerektiğini düşünmemizdir. Ama aslında, ileride göreceğimiz ve bütüncül zihin-beden sağlığı hareketinin öncülerinden, Commonweal Kanser Yardım Programı'nın kurucularından tıp doktoru Naomi Remen'ın *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal* (Yanıbaşımızdaki Bilgelik: İyileştiren Hikâyeler) adlı kitabında yazdığı gibi, "Birbirimize verdiğimiz en önemli şey ilgimizdir belki de... Sevgi dolu bir sessizliğin iyileştirme ve bağ kurma gücü genellikle en iyi niyetli sözcüklerden fazladır."

Aynı kaderi paylaşmadığımız için gizliden gizliye hissettiğimiz rahatlamadan ötürü duyduğumuz suçluluk ya da utancın pençesinde de olabiliriz. Karşılaştırmalı dinler uzmanı Karen Armstrong, herkesin karanlık bir yönünün bulunduğunu kabul etmemizin önemli olduğunu, böylece başkalarına ve kendimize şefkat duyabileceğimizi söylüyor. Haham Harold Kushner'ın *When Bad Things Happen to Good People* (İyi İnsanların Başına Kötü Şeyler Geldiğinde) adlı her daim güncel kitabında belirttiği gibi, arkadaşımızın çektiği acıyı bir şekilde hak etmiş olduğu inancını da içimizde barındırıyor olabiliriz. Bu normal ve anlaşılabilir tepkileri kabul etmek yerine cezalandırıcı bir kaygı ve kafa karışıklığı yaşayabiliriz, bu da yardım etmeyi her şeyden çok istediğimiz kişi yerine yine kendimize odaklanmamıza yol açabilir.

Hataya düşmemizin nedeni her ne olursa olsun, bu tür hataların tümüyle anlaşılabilir olmanın ötesinde, tümüyle affedilebilir olduğunun farkına varmamız şarttır.

Kimse mükemmel değildir

Konfüçyüs, "Hatalardan korkup onları suça dönüştürme," demiş.

Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi'nde psikiyatri bölümü başkanı olan tıp doktoru Jimmie Holland, "psikonkoloji"nin anası olarak bilinir. Neredeyse yarım yüzyıllık çalışma hayatı boyunca sık sık duyduğu hatalar konusunda, "Yanlış şeyi söyleyip ardından özür dilediğinizde bence her şey yoluna girer," dedi. "Yanlış şeyi söylediğinizin farkına varıp içtenlikle 'Gerçekten üzgünüm, böyle bir şey söylememem gerektiğinin farkındayım' dediğinizde, insanlar sizi bağışlayacaklardır."

Kanser atlatmış bir kişi anketime verdiği yanıtta, sevdiklerinden beklentilerini çok yüksek tuttuğunu sonradan, sosyal işler görevlisi olduktan sonra fark ettiğini belirtmiş. "Bir şekilde, ne yapmaları ya da söylemeleri gerektiğini bilmeleri gerektiğini düşünüyordum, ama bana değer vermelerine ve ellerinden geleni yapmalarına rağmen, her zaman bilemiyorlardı," diye yazmış. "İnsanlara karşı tepkilerimi değiştiren belki de, ne hissediyor olabileceğimi içtenlikle anlamaya çalıştıklarını algılamam oldu."

İnsanlar gaflar ya da potlar yüzünden kırıldıklarında bile konuşanın iyi niyetini çoğunlukla fark ederler. Anketime yanıt vermiş olan bir erkek, insanların söyledikleri onu "elbette" kırmış olsa da, genellikle sözcüklerinden çok çabalarını fark edip takdirle karşıladığını söylüyordu. Onları affetmişti. Ancak kişinin kendine şefkat duyması ve kendini bağışlaması da en az bağışlanmak kadar önemlidir. Bunu başaramamanız kendinizi incitmenizden ve özgüveninizi sarsmanızdan öte, başkalarını daha da incitmenize neden olabilir. Korkuya kapıldığınızda doğal olmayan bir biçimde dilinizi tutabilirsiniz ve bu da sizinle rahatlatmak istediğiniz kişi arasındaki mesafeyi artırır.

Irving, "Söylemek istediklerinizi her bastırışınızda kendinizi engellemiş olursunuz; kendinizle konuştuğunuz kanser hastası arasına bir duvar örersiniz," dedi. "Sözcüklerinizi o kadar dikkatle izlemeye kalktığınızda edecek sözünüz kalmaz, ortam fazlasıyla gerilip ağırlaşır, hasta bunu fark eder ve 'İnsanların bana yalnızca bir

kanser hastası gibi değil, ben gibi davranmalarını istiyorum,' der." (Bkz 13. bölüm.)

Daha da kötüsü, hissettiğiniz huzursuzluk arkadaşınızdan ya da sevdiğiniz kişiden uzak durmaya çalışmanıza yol açabilir ve bu da o kişinin, bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi tam da sürünün bir parçası olduğunu hissetmeye en çok ihtiyaç duyduğu bir zamanda kendini daha da tecrit edilmiş hissetmesine yol açar.

Her zaman işe yarayacak üç sözcük

Bir araya getirildiklerinde en yoğun duygusal enerjileri bile yatıştıracak üç sözcük var:

"Ne diyeceğimi bilemiyorum."

Ne diyeceğimizi bilemediğimizi, ya da söyleyecek söz bulamadığımızı itiraf etmek neden bu kadar zor? En yaşamsal ve dürüst iletişim sözlü ya da yazılı sözcükten çok, sessizlikle ve sözel olmayan dille gerçekleşir. Ancak bizler düşünen, kendini yararlı ve becerikli hissetmek isteyen, sorun çözücü, köprü kurucu yaratıklarız. Arkadaşımızın veya sevdiğimiz kişinin neye ihtiyaç duyduğunu daha iyi anlamamızı sağlayabilecek bir zihin boşluğunu kabullenmek genellikle aklımıza bile gelmez.

Kanserli birine destek verme konusunda benden ipucu isteyenlerle bu üç sözcüğü kaç kez paylaşıp, gürültülü bir "Aha!" tepkisi aldım, bilemiyorum. Kanseri atlatmış kişilerle ve ayrıca başka biçimlerde travma geçirmiş insanlarla konuştuğumda da, "Ne diyeceğimi bilemiyorum" sözünün bir kapağı açarak birikmiş buharın boşalmasını ve sevginin engelsizce fışkırmasını sağladığını fark ettim.

Kabullenme ve kendini bağışlama alıştırması

Birkaç yıl önce, bir kitabımın teslim tarihi yaklaşmışken, Santa Cruz dağlarında yazmak için inzivaya çekilmiştim. İkinci sabah,

arkadaşım Den'le otuz dakika uzaklıktaki doktorunun muayenehanesinde buluşmak üzere çok erken bir saatte kalktım. İki çocuklu bekâr bir baba olan Den'e yakın zamanlarda kanser teşhisi konmuştu ve hastalığın yayılıp yayılmadığını gösterecek testlerin sonuçlarını öğrenmek üzereydi. Muayenehaneye ondan önce varmak için yarım saat erken çıkmayı planlamıştım, ama her nasılsa çalar saatin erteleme düğmesine basmışım ve kapıdan dışarı fırlamadan önce yüzümü yıkayacak zamanı zor buldum.

Kanserli bir arkadaşım olduğu için, bunun ne kadar korkutucu olabileceğini biliyordum. İnsanlar uygunsuz şeyler söylediklerinde bunu hatırladım ve elbette, onları bağışladım.

–Meme kanserini atlatmış olan S.D.

Den'in dehşet içinde olduğunu biliyor ve onu hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyordum. Ayrıca yanında not alacak, soru soracak ve bilgileri özümsemesine yardım edecek birinin bulunması gerektiğini ve bu becerilere sahip olduğumu biliyordum. Ama randevudan önceki günlerde kitap teslim tarihim konusunda endişeye kapıldım. Den bana arkadaşı Gary'nin de geleceğini söylemişti, bu nedenle gitmemin gerekli olup olmadığını düşünüyor, "Belki bir dahaki sefere, daha yararlı olacağım bir zamanda gitmeliyim," diye gerekçe üretiyordum.

Daha neler! Dostum ve kendi ailem gibi sevdiğim iki çocuğun babası olan adam o sabah kanserden ölüp ölmeyeceğini öğrenecekti. Ayrıca ben, arkadaşı Gary'de olup olmadığını bilmediğim becerilere sahiptim.

Tanıdığım en etik insanlardan biri olan ve bana, "*Elbette* Den'le gitmelisin!" tavsiyesini veren arkadaşım Ellice'in de sayesinde içimdeki mızmızı susturdum ve sabah 07:30'da arabamı dağdan aşağı sürdüm. Den'e en çok yardımcı olacak sözcük ve eylemleri gayet iyi bildiğimin farkında olsam da, yol boyunca, yanlış bir şey söyleyebileceğimden kuşkulanıp durdum. Bu nedenle mümkün olduğunca sessiz, özenli ve sevecen olmak için kendime söz verdim.

Den'le Gary benden birkaç dakika sonra resepsiyon alanına girdiler. Den beni gördüğünde, korkuyla donmuş yüzü bir rahatlama ve sevinç ifadesiyle ısındı. Birbirimize sıkı sıkıya sarıldık ve önemsiz şeylerden söz ettik; gerçi insan test sonuçlarını beklerken hiçbir şey önemsiz görünmez.

Gary, "Nasılsın arkadaşım?" diye sordu Den'e.

"Şurada burada birkaç batma sızlama var."

"Olur tabii," dedim ve "Endişelenme" gibi, durumu hafife alacak bir şey söylemeden kendimi tuttuğum için gurur duydum.

Hemşire bizi muayene odasına aldı. Den muayene masasına oturdu, sırtını kamburlaştırıp ellerini dizlerinin arasına kıstırdı. İçimde ona sarılma dürtüsü hissettim. Uydum bu dürtüye.

Onkolog içeri girmeden önce hafifçe kapıya vurdu. Yazı gereçlerim hazırdı, söylediği neredeyse her sözcüğü kâğıda döktüm. İyi haber, kanserin yayıldığını gösteren hiçbir işaret yoktu; taramalar temizdi ve laboratuar sonuçlarında tümörün büyüdüğü yönünde hiçbir kanıt görülmüyordu. Ama doktor Den'e, geride kalan kanser hücrelerinin yayılması olasılığının engellenmesi için karındaki lenf düğümlerini alabilecek Stanford'daki bir cerrahtan bahsetti.

Bence hiçbir şey yapmamak ya da kendini geri çekmek, çok fazla şey yapmaktan ya da yanlış şeyi söylemekten daha kötü.

–Kronik miyelojen lösemiyi atlatmış olan A.D.

Doktor Den'e hızla talimat verirken –hastaneden tomografiler alınacak, başka bir bölümden PET taramaları alınacak ve yine başka bir yerden laboratuar sonuçları alınacak– hepsini yazdım. Doktor güven verici bir gülümsemeyle, "Dört hafta sonra görüşürüz," dedi. "İyileşeceğinize içtenlikle inanıyorum." Bir onkologdan geldiğinde hiç de baştan savma görünmeyen sözlerdi bunlar.

Kanserli bir arkadaşım olduğu için, bunun ne kadar korkutucu olabileceğini biliyordum. İnsanlar uygunsuz şeyler söylediklerinde bunu hatırladım ve elbette, onları bağışladım.

Gary'yle ben ayağa kalkıp, hâlâ muayene masasında oturan Den'in yanına gittik ve kollarımızı omuzlarına attık. Üçümüz bir kez daha sıkı sıkıya sarıldık. Birkaç saniye sonra Gary, "Yeter artık; heyecanlanıyorum," dedi ve hepimiz kahkahalara boğulduk. Dilimle çık-çık yaparak, "Erkekler bu yüzden sarılamıyorlar işte," dedim.

Gary, Den'e ne söylemesi gerektiğini tam olarak biliyor gibiydi. "Benim duyduğum kadarıyla doktor, iyileşeceğini söyledi." "Evet," dedi Den, "Ama berbat bir durum bu." "Evet," diye kabul etti Gary, "ayrıca ben aslında heyecanlanmadım!"

Yine gülüştük. "Kahve içmek ister misiniz, çocuklar," diye sordum. O anda işimin hiçbir önemi yoktu.

Yeni teşhis konmuş hastaların çoğunun başkalarının deneyimlerini dinlemektense kendi deneyimlerinden bahsetmeyi yeğlediklerini bildiğimden, kendi kanserimden söz etmemeye çalıştım, ama kendimi farkına varmadan tavsiye verirken buldum. Kafeye giden yol üzerinde bir gazete tezgâhının yanından geçerken, Irak'ta bir Amerikan askerinin kafasının kesilmesiyle ilgili manşete gözüm takıldı ve "Ben kanserken gazete okumayı ve haber seyretmeyi kesmiştim," dedim. "Demek ki daha fazla kötü haber istemiyordun," dedi Den. Ve o anda bunun benimle değil, onunla ilgili olduğunu anladım.

Gary sağlıklı yaşam konusunu açtı. "Eh, zaten yapmamız gereken şeyleri yapmak fena bir fikir değil bence – sağlıklı yemek, spor falan..."

"Evet, kanserken hayatımda ilk kez meditasyon yapmaya başlamıştım," diye ekledim ve ardından, Den'e ne yapması ya da yapmaması konusunda tavsiye mi veriyorum acaba, diye düşündüm. İhtiyaç duyduğu şey bu muydu?

En çok ihtiyaç duyduğu şeyi zaten vermiştik ona: sevgimizi. Ve kahkahayı. Gary bir fıkra anlattı. Ben işlerin nasıl gittiğini sordum. Gary çocukları sordu. Komedi filmlerinden söz ettik.

O sabah Den'e eşlik ettiğim için tarif edilemeyecek kadar mutluydum. Bazı "yanlış" adımlar atmış ve inziva merkezine dönerken yol boyunca bunlara sinirlenmiştim elbette –Kendimden çok mu bahsettim? Kullandığım vitamin takviyesinden çok mu söz ettim? Kanser teşhisi konduğunda tek harika şeyin iyileşme olasılığı olduğunu bilmeme rağmen, kemoterapiye gerek kalmamasının harika olduğunu neden söyledim? – ama sonuçta niyetim iyiydi.

Yaptığım sayısız konuşma ve yargı hatası için ondan özür dileyecek cesareti ve alçakgönüllüğü içimde bulabilmeyi umdum; beni bağışlayacağını biliyordum.

"Doğru" şeyi yapmamanın neden olduğu üç iyi şey

Benjamin Franklin, "Hayattaki en önemli soru, 'Bununla nasıl iyi bir şey yapacağım' olacaktır," diye yazmıştı. Hatalarımızı iyi yönde kullanmayı seçebiliriz elbette. Bunu yapıp, ihmalden ya da yetersizlikten kaynaklanan hatalarını başkalarına verilen armağanlara dönüştürmüş üç kadın tanıyorum. Kendisi de kanser atlatmış olan, sosyal çalışmalar alanında lisansüstü eğitim görmüş terapist Susan Halpern hasta bir komşusunu ziyarete gitmeyi ihmal etmişti. Bundan duyduğu pişmanlık, kanser hastalarının dostları ve bakıcıları için harika bir kaynak olan *The Etiquette of Illness*'ı (Hastalığın Görgü Kuralları) yazmasının nedenlerinden biri oldu. Debbie Sardone adındaki ikinci kadının bir temizlik şirketi vardı ve onun hizmetlerini satın almaya parası yetmeyen bir kadını geri çevirmesinin hemen ardından başka türlü düşünmeye başladı. Kendisini arayan kadını bulamasa da, kanser tedavisi gören kişilere ücretsiz ev temizliği hizmeti sunulmasında yardımcı olan Cleaning for a Reason adlı, kâr amacı gütmeyen örgütü kurdu. Üçüncü kadın benim. Kronik depresyon yaşayan anneme daha iyi destek olamadığım için

duyduğum pişmanlık, başkalarına yardım etme yönündeki içten dileğimin ardındaki itici güç oldu.

Yanlış anlaşılabilecek ya da kanserli kişiyi bir şekilde rahatsız edecek bir şey söylemeniz ya da yapmanız neredeyse kaçınılmazdır. Yanlış adımı yalnızca iyi bir şey yapmak için kullanmayı unutmayın, ama aynı zamanda, en sevecen sözcükleri bulamadığınızı –bir kusur işlediyseniz üzgün olduğunuzu– ve yardım etmeyi her şeyden çok istediğinizi arkadaşınıza ya da sevdiklerinize itiraf etmek için asla geç olmayacağını da hatırlayın.

Uygunsuz davranmaktan korktuğunuz için size her şeyden daha çok ihtiyaç duyan kişilerden uzak durmak çok daha yıkıcı bir tutum olabilir. Yazar Peter McWilliams'ın belirttiği gibi, "Hata yapabileceğiniz durumlardan kaçınmak, yapacağınız en büyük hata olabilir."

En önemlisi, yalnızca onun yanında olmaktır.

2

“Yanımda olduğunuzu bilmeye ihtiyacım var, ama olamasanız da, değer verdiğinizi gösterebilirsiniz.”

Önemli olan, saat 04:00’te arayabileceğiniz dostlarınızdır.
–Marlene Dietrich

Bu bölüm elinizdeki kitabın düğüm noktası, çünkü tam da varlığımızın özüyle, merkeziyle ilgili.

Dostlarımızın ve ailemizin onlara en çok ihtiyaç duyduğumuz zamanda yanımızda olacaklarına inanmayı hepimizin istediğini– ve en çok, yanımızda olmayacaklarından korktuğumuzu– söylemenin yanlış olmayacağını söyleyebiliriz.

Kanser teşhisi konmuş pek çoğumuzun keşfettiği acı gerçek şu ki, bazıları yanımızda *olacak*, bazılarıysa *olmayacak*tır. Felsefeci John Churton Collins’in dediği gibi, “İyi günde dostlarımız bizi tanırlar; kötü günde biz dostlarımızı tanırız.”

Önümüzdeki sayfalarda anlatılacak öyküler bazı insanların nasıl yanımıza koştuklarını gösterecek ve bazılarının neden ortadan kaybolduklari konusunda ipuçları verecek. Başkalarının yanında olmakta zorlanan biriyseniz, buna rağmen nasıl yardım edebileceğinizi, ya da en azından, bariz yokluğunuzun neden olabileceği acıyı nasıl hafifletebileceğinizi göstereceğiz.

Mastektomiye yürümek

Sarah bana yaşam öyküsünü ve neden hep genç öleceğini düşünmüş olduğunu anlattığında, tonun sahibi bir kadındı.

Güneşli bir sonbahar günü birlikte öğle yemeği yerken, "Burada doğmuşum, ama doğduktan hemen sonra babam ölmüş, annem de beni bir çamaşır sepetine koyup trenle Ohio'ya dönmüş," diye anlattı. "Sonra o da meme kanserinden öldü. Bu nedenle aklımın bir köşesinde bu korkuyla yaşadım hep.

Bana asıl yardımcı olan, gelip benimle oturan, asla ne yapmam gerektiğini söylemeyen, yalnızca yanımda bulunan bir arkadaşımdı.

—Büyük hücreli nöroendokrin akciğer kanserini atlatmış olan N.N.

"Annemin öldüğü yaşı geçtiğim gün –annem elli birinde ölmüştü– gidip dünyanın en iyi şampanyasını aldım, kendi başıma körkütük sarhoş oldum ve 'Evet! Yendim onu!' dedim."

Ama sekiz yıl sonra Sarah meme kanseri olduğunu öğrenmiş. "Bendeki galopan türüydü –hızla ilerleyen tür," diye hatırlıyor. "Mastektomi yapmak istediklerini söylediler, ben de, 'İkisini birden alın da, asimetrik oldum diye endişelenmeyeyim,' dedim. Annemin kanseri bir yıl içinde öbür tarafa atlamıştı, öyleyse neden aynı anda ikisini birden aldırmayacaktım?"

Sarah'nın açık sözlülüğü beni şaşırtmadı. Yarım saat önce ofisimden içeri girdiğinde çocukluk arkadaşıymışız gibi sarılmıştı bana. Sonra sık örgülü, kırmızı-beyaz çizgili kazağının ucunu kavrayıp kaldırdı, çenesinin altına sıkıştırdı ve içi protez dolu sutyenini yukarı kaldırdı.

"Gördün mü? İkisi de gitti," diye haykırırken öyle bir gülümsedi ki, kazayağı çizgileri neredeyse saçlarının dibine dek uzadı.

Şaşkınlıkla, "Vay be," dedim. Meme ve meme başları olmayan, bomboş bir göğüs hiç görmemiştim.

Restoranda karşı karşıya otururken ve gülümsemesi kadar sıcak bir hava açık pencereden içeri dolarken, Kanser Diyarı'ndaki yürek paralayıcı, ama umut dolu yürüyüşünü ayrıntılarıyla anlattı.

"Dehşet içindeydim," diye başladı. "Ama ailem hemen kenetlendi. Düşündükçe ağlayasım geliyor."

Yakınlardaki bir banliyöde oturan otuz beş yaşındaki oğlu onun için araştırma yapmış. Otuz üç yaşındaki tek yumurta ikizi kızları da annelerinin yanında olmuş, kariyerleri ve ilgilenmeleri gereken aileleri olmasına rağmen annelerinin ameliyatına gelmişler.

Sarah gülümseyerek, "[Doktorlar] sabahın altısında gelmemi istediler," dedi. "Çocuklarım Los Angeles'tan geldiler, oğlum da tişört yaptırmıştı."

"Tişörtlerin üzerinde, 'Yürüyorum, mastektomiye yürüyorum,' yazılıydı."

"Öyle güzeldi ki; hepimiz tişörtleri giydik, ele ele tutuşup hastaneye yürüdük."

Sarah'nın ameliyatı iyi geçmiş, ama kısa bir süre sonra kanserin akciğerlerine sıçradığını ve loblardan birinin alınmasının gerektiğini öğrenmiş. Bundan daha kötüsünün olamayacağını düşünürken, o da olmuş.

"Akciğer ameliyatına girdiğim gün kocama prostat kanseri teşhisi kondu ve ailemdeki herkes, 'Ona sen bulaştırdın, anne,' dedi. 'Ne de olsa, körle yatan şaşı kalkar.' Sonra da, 'Evet, kanser merkezindeki her kata gitmek istiyoruz –meme, akciğer, prostat– daha kaç kat var burada?' demeye başladık."

Kocası nasıl kendi yanında olduysa, Sarah da onun yanında olmuş. Ama bazı insanların onunkiler kadar bağlı ve kendini adamış, sevecen eşleri ya da akrabaları olmayabiliyor. Bazılarıysa hiç ailelerinin olmadığını söylüyor.

İnsanlar neden ortadan kaybolur?

Abby bir e-postasında, "Benim ailem YOK. Dağılmış ve işlevsiz,"

diye yazmış. Öyküsüne, iki meme kanseri süresince dostlarının ona çok yardım ettiklerini söyleyerek başlıyor. Kız arkadaşlarından biri kemoterapiden sonra onunla kampa gitmiş ve sevecen bir jestle, kel kafasını ovmayı teklif etmiş. Abby, "Hem fiziksel hem zihinsel açıdan çok iyi geldi," diyor.

Hasta olmamın seni korkuttuğunu biliyorum. Beni de korkutuyor. Bu yüzden benden uzak durma. Bu konuyu konuşmak zorunda değiliz. Yanımda ol, yeter.

–Melanomayı atlatmış olan R. C.

"Beni en çok etkileyen, teşhis konduğunda en iyi arkadaşlarımdan birinin, 'Hastaneye ne zaman gideceğiz,' diye sorması oldu. Benim istememe gerek bırakmadan, ameliyat boyunca benimle kaldı."

Ama iki kişi hiç yanında olmamış. "Beni en çok incitense, en az şeyi en yakın arkadaşımın yapmasıydı. Aynısı erkek kardeşim için de geçerli. Hastalıkla baş edemedi."

Abby en yakın arkadaşının tepkisini anlayabildiğini söylüyordu, çünkü arkadaşı annesini kanser yüzünden kaybetmişti. Erkek kardeşini değiştiremeyeceğinin de farkındaydı. Ama sevdiği kişilerin terk edilmenin acısını azaltabileceklerine inanıyor.

Kocamla kızım onlara her ihtiyaç duyduğumda yanımdaydılar, tepkilerimi asla yargılamadılar, sadece beni sevdiler.

–Endometrium kanserini atlatmış olan D. B.

Abby belki kendisi de şefkat göstermeye çalışarak, "Kanserimle başa çıkamadıklarına dair sözlü ya da yazılı bir mesaj, bana destek olmayanların verdiği acıyı hafifletebilirdi," diye yazmış. "Yaşamı tehdit eden durumlarla herkes baş edemez, ama hiçbir açıklama yapmadan bir insanı yok saymak kalbi paramparça ediyor. Daha fazla stres yaşatma zamanı değil bu."

Abby'nin kardeşleri ve en iyi arkadaşı, yokluklarıyla stresini artırmışlar. "Liseden beri tanıdığım en yakın arkadaşım tedaviden belki üç ay sonrasına kadar beni aramadı, üstelik o zaman da ben

onu aramak zorunda kaldım," dedi üzüntüyle. "Yani, bildiğini biliyordum, ama sanırım durumla yüzleşmekte zorlandı. Sonunda ben o bariyeri aşmak zorunda kaldım. Beni ret mi ediyordu, yoksa durumla yüzleşmekte mi zorlanıyordu, öğrenmeliydim. Daha çok, yüzleşmekte zorlanıyordu, ama insan içten içe, 'Kimsenin görmek istemedikleri bir cüzamlı gibi miyim?' diye düşünüyor."

Yanında olursam kanserin bana bulaşır mı?

Yakınlarda internette "İnsanlarda kanser bulaşıcı mıdır?" sorusuyla bir arama yaptım ve 3,9 milyon sayfayla karşılaştım. Böyle bir soruyu bir çocuğun sormasını bekleyebilirsiniz, ama karşıma çıkan bağlantıların çoğu çocuklarla ilgili değildi. Yaşamama Yardın Edin Anketi'ne katılanlardan birinin yazdığı gibi, "Lösemi olduğum için insanlar hastalığımın bulaşıcı olup olmadığını öğrenmek istiyorlardı."

Amerikan Kanser Birliği, web sitesinde açıkça şöyle diyor: "Kanserin nedenlerine ilişkin bilimsel çalışmalar, bulaşıcı sayılmasının mümkün olmadığını gösteriyor. Kanser bulaşıcı olsaydı, tıpkı grip salgınları gibi kanser salgınları yaşardık; kızamık, çocuk felci ya da soğuk algınlığı gibi yayılırdı. ... Böyle bir durum yok."

Kanser bulaşıcı değildir, ama cüzam gibi o da ilkel, kimi zaman bilinçdışı tecrit, sakatlık ve acı verici ölüm korkuları uyandırabilir. Bazıları kansere bulaşıcıymış gibi bakıyor, batıl inançlarıyla kanserin kendilerine bulaşabileceğinden kuşkulanıyor. Bu nedenle ne yaptıklarını bilerek ya da bilmeden, ortadan kayboluyor ya da uzak durmak için bahaneler uyduruyorlar. Birinin bana, "Neden bu kadar çok kanserli tanıdığın var?" diye sorduğunu hatırlıyorum. Hastalığın yayılmasına katkıda bulunduğum mu ima ediliyordu? "Onlardan kaçmadığım için," demek istedim, ama yalnızca omuz silkmekle yetindim.

Bay Area Tümör Enstitüsü'nün direktörü Barry Siegel'a göre, bazı insanlar ne diyeceklerini bilemediklerine ve uzak durmaları-

nın daha iyi olacağına kendilerini ikna ederek yokluklarına gerekçe uyduruyorlar.

"Ne zaman bana ihtiyacın olursa olsun, yanındayım," sözlerini duymaya bayılıyordum.

–Meme kanserini atlatmış olan S.B.

"[Hastaların] zaten bozuk mal gibi olduklarını düşünüyoruz. Ama bu noktada uzak durarak onlar için yaptığımız tek şey, bizi insan yapan toplumsal etkileşimle bağlarını koparmak oldu."

Kâr amacı gütmeyen ajansında bilgi, tavsiye ve destek grupları sunan Siegel, eskiden felsefe dersleri verirdi. "Aristo'ya göre, insan sosyal bir hayvandır. Şimdi tam da daha fazla sosyal ilişkiye ihtiyaç duyduğu bir zamanda, incitmekten korktuğumuz için onu sosyal bir hayvan olmaktan çıkarıyoruz."

Neden bazı insanlar tam anlamıyla yanınızda olamazlar

Dalai Lama'yla birlikte çalışmış ve sözel olmayan iletişim konusunda 10'dan fazla kitap yazmış olan psikolog Paul Ekman, "Kötü haberle baş edemeyen kişiler var, hasta insanlarla baş edemiyorlar, işlerini kaybeden insanlarla baş edemiyorlar ve onların kapsama alanı oldukça kısıtlı," diyor.

Ben bunu her zaman bir seçim meselesi saydığımdan, "'Baş edemeyen' derken, baş etmekten 'aciz' mi demek istiyorsunuz, yoksa 'isteksiz' mi?" diye sordum.

"Aciz. Bence çoğu elinden gelse bu seçimi yapardı, ama bu insanlar durumla baş edemiyorlar, psikolojik açıdan bunu yapacak güce sahip değiller."

Doktor Ekman, bazı insanlarda duygusal empati, yani başka birinin hissettiklerini hissetme kapasitesinin düşük olduğunu açıkladı. Kimileri bilişsel empatiden, yani başka birinin ne hissediyor

olabileceğini entelektüel olarak anlama yeteneğinden yoksundur. Kimilerindeyse şefkat empatisi, yani yardım etme arzusu kısıtlıdır.

Bazıları da şefkat yüklüdür, elbette. Ama çocuklu bir kadının aksine, gerçekten şefkatli bir dostun fark edilmesi insan hastalanana kadar güç olabilir. Çok az tanıdığım insanlar, sanki gaipten gelmişçesine bana yardım ettiler. Duygusal kırılganlık faktörünü düşündüğünüzde şaşırtıcı değil bu. Benim için kanserli uzak arkadaşlarıma ve akrabalarıma destek olmak, babam gibi çok daha yakınımdaki insanlara destek vermekten daha kolay oldu. Acı çektiğini görmek canımı daha çok yakıyordu ve onu kaybetme korkumun şiddeti yüzünden dehşet batağına gömülüverdim.

Ailem (üç kardeşim ve annem) beni ne arıyor ne görmeye geliyorlardı. Sürekli, "Ne yapacağımı bilmiyorum," diyorlardı. Ben de, "Neden bana sormuyorsunuz?" diyordum.

–Meme kanserini atlatmış olan C.T.

Ama bunlardan bağımsız olarak, Doktor Ekman'a göre, bazı insanlar ne yapacaklarını bilmedikleri için dostlarının ve sevdiklerinin yanında olmamıyorlar. "Ne diyeceklerini bilmiyorlar. Eskiden hastalık, çocukluklarından itibaren teyzeleriyle, amcalarıyla, nineleri ve dedeleriyle birlikte oldukları geniş aile yaşamının bir parçasıyken, şimdi arkadaşları ciddi bir hastalığa yakalandığında kendilerini buna hazır hissetmiyorlar."

Doktor Ekman'ın dediğine göre bazı kişiler, durumun ne kadar kötü olduğundan söz etmesine izin verirlerse hasta için durumun daha da kötüleşeceğinden korkuyorlar. "Ama aslında bu, hasta için değil, kendileri için durumu kötüleştiriyor. Dolayısıyla hayatlarında çok talihli olmalarını ummak zorundasınız," diyerek güldü, "çünkü kendi talihsizlikleriyle baş edemeyeceklerdir."

Devam ederken yüzü ciddileşti. "Hayatın kontrol edilebilir ve öngörülebilir olduğunu düşünmek isteriz, ama ölümden ve vergilerden başka hiçbir şey kesin değil... hem vergiler söz konusu olduğunda, ne zaman geleceklerini bilirsiniz."

Yanında olmadan yanında olmak

Yanında olmak yüz yüze, hatta sesli temas gerektirmez ve hasta çoğu zaman böyle bir teması reddedebilir, ama yine de desteğe ihtiyaç duyar ve değerini bilir. Bir sağlık kurumunda gönüllü olarak hasta idareciliği yapan emekli yönetici Ancil'in durumu da böyle. Kendisine bademcik kanseri teşhisi konulduğunda, çalıştığı hastanede hem radyoterapi hem kemoterapi görmüş.

Kızı Melinda, "Radyasyon dudaklarını ağır biçimde yakıp kapkara ettiği için görünüşü konusunda çok hassastı," diye yazıyor. "Yalnızca yakın aile üyelerinin ve rahibinin ziyaretine izin veriyordu."

Ama iş arkadaşları onun için bir şeyler yapmak istiyor ve Ancil onları görmeyi reddettiğinde kendilerini çaresiz hissediyorlarmış. Melinda, "Ne yapacaklarını öğrenmek için beni aradılar," diye devam ediyor, "ben de bunu babama sorduğumda, her gün *New York Times* okumak istediğini söyledi. İş arkadaşları sırayla gazeteyi satın aldılar, her gün içine cesaret verici kişisel notlar iliştirip, babama teslim edilmesi için hemşire masasına bıraktılar."

Ancil, baş etmek zorunda olduğu şeyi aklından uzaklaştırabildiği için çok sevinmiş.

"Birkaç ay içinde işe döndü. Sık sık, böylesine yakın ve onu neşelendiren iş arkadaşlarının olmasının bir fark yarattığını düşünüyorum."

II. Kısım'da değer verdiğinizi göstermenin pek çok yaratıcı yolunu bulacaksınız, ama şimdilik, kısa bir notun, sesli bir mesaj ya da metnin kanserli biri için dünyalara bedel olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Önemli olan, hastaların sizin onlara değer verdiğinizi, sizin için önemli olduklarını, ilişkinizin önemli olduğunu ve yaptıklarınızla, na-

İhmal de sert ve yargılayıcı sözcükler kadar acı veriyor; özellikle de zor zamanlarında destek verdiğim kişilerden geldiği zaman.

–Lenfomayı atlatmış olan J.B

zik sözcüklerinizle ya da sevecen, ilgili bir sessizlikle yanlarında olup onlara destek vereceğinizi bilmeleridir.

3

"Dehşet değil, başarı öyküleri duymak isterim."

Kelimelerim uçar havada, düşüncem kalır yerde.
Düşünce olmadan kelimeler asla yükselmez göklere.

–William Shakespeare

Siyasal ve toplumsal yorumcu ve yazar Christopher Hitchens, 2010'da *Vanity Fair*'de yayımlanan "Miss Manners and the Big C" başlıklı makalesinde, kendisine yemek borusu kanseri teşhisi konmasından kısa bir süre sonra bir imza gününde başına gelenleri anlattı. Yazdığına göre, "Anaç görünüşlü bir kadın (demografimin başlıca bileşenlerinden biri)" onu şöyle bir sohbete çekmiş:

Kadın: Hastalandığınızı duyunca çok üzüldüm.

Ben: Bunu söylediğiniz için teşekkür ederim.

Kadın: Kuzenlerimden biri de kanser olmuştu.

Ben: Öyle mi, çok üzüldüm.

Kadın: (*Arkasındaki okur sırası uzarken*) Evet, karaciğer kanseri.

Ben: Bu hiç iyi değil.

Kadın: (*Sıranın arkasındakiler artık sabırsızlık belirtileri sergilemeye başlarken*) Ama doktorlar ona tedavisinin mümkün olmadığını söyledikleri halde iyileşti.

Ben: Eh, hepimizin duymak istediği de budur zaten.

Kadın: Evet, ama sonra yine başladı, eskisinden çok daha kötü bir biçimde.

Ben: Ah, ne korkunç.

Kadın: Sonra da öldü. Çok acı vericiydi. Acı verici. Ölmesi sonsuza dek sürdü sanki.

Bundan sonra işler daha da kötüleşmiş. Kadın acıklı destanını, hastanın ailesinin onu terk ettiğini ve tek başına öldüğünü söyleyerek bitirmiş.

Kâbusun sonu komediye dönüşebilir

Tuvalete gitmem gerekiyor. Karanlık, kalabalık, yabancı bir restoranda tuvaleti ararken floresanlarla aydınlatılmış bir koridordan geçiyor ve en uçtaki kapıya doğru ilerliyorum. Ama tabelada, Yalnızca Personel İçin yazıyor. Restoran kısmına döndüğümde bir garson kadınlar tuvaletinin yerini gösteriyor. Kapıdaki tabela: Arızalı.

Karanlıkta parlayan noktalara, çizgilere ve sayılara bakıyorum: saat 04:15. Uyandığımda rüyanın ayrıntılarını hatırlamaya çalışıyorum, ama geriye bir tek çaresizlik duygusu kalmış. Kocam David'i uyandırmamaya çalışarak sessizce kalkıyorum.

Bilincim tümüyle yerine geldiğinde, banyo lavabosunun üzerindeki aynada yorgun gözlerimi incelerken, her şey geri geliyor. Rüya değil, akşamki olaylar. Akşam yemeği sırasında ağzımı sulandıran tat ve kıvamlar değil, altı saat sonra bile devam eden o keskin ekşilik.

O akşam bir İtalyan restoranında yemek yemiş, Apertivo'dan Antipasto'ya, her tabakla biraz daha gevşemiştik. Restoranın sahibi yemeği nasıl bulduğumuzu sormak için masamıza geldiğinde, "tadı kıvamı tam yerinde" övgülerimizle onu mutlu ettik. Ne kadar zamandır bu işi yaptığını sordum.

"Yirmi yıl," dedi. Sonra, bir yarayı kaşırcasına bize içini döktü ve restoranı karısıyla birlikte açtıklarını, ama onun dört yıl önce kanserden öldüğünü anlattı. Yumuşak bir sesle, "Onu hâlâ özlüyorum," dedi.

Hiç düşünmeden, "Çok üzüldüm," dedim. Sonra ekledim: "Ben de kanser geçirdim."

"Ne kanseri?"

Söylediğimde, yüzü yakında esecek keder fırtınasını yansıtıyordu.

"Karımın kanseri de buydu," dedi. "İlk seferinde ameliyat oldu ve iyileşti. Tümör kontrol altına alınmıştı. Kemoterapi falan görmedi. Ama sekiz yıl sonra yine başladı."

Pek çok kişi neler yaşadığınızı anlayabiliyormuş gibi görünmek ister ve size kanser olmuş tanıdıklarından bahseder, ama bu sizi rahatlatmaz.

–Yetişkin Hodgkin kanserini atlatmış olan H.L.

Ben de bir buçuk yıl önce akciğer kanseri geçirmiş olduğumdan, içimden, 'Yeter! Sus lütfen!' diye yalvarıyordum. Ama hiç sesimi çıkarmadan onun acısını içime çektim. David'in korkusunu da hissettim. Yedi yıl sonra o da benim hakkımda böyle mi konuşacaktı?

Restoran sahibi sanki her şey geçen ay olmuş gibi, "Çok korkunçtu," diye acısını döktü. "Kanser her yere yayılmıştı. Öksürürken kan geliyordu; bir yıl içinde öldü."

Garson bir kâse sebze çorbasıyla yanımıza geldiğinde restoran sahibinin buruk acısı yerine çorbanın aromasını içime çekmeye çalıştım, ama gözlerimi bu dul adamın gözlerinden ayıramıyordum. Onun acısına sıkışıp kalmıştım; acısı nasıl onun içinden taşıyorsa, korku da aynı güçle benim içime akıyordu.

İlk teşhis konduktan sonra kayınvalidem ve görümcemle birlikte tekne gezisine çıktık. Bütün ikindi boyunca kanser olmuş tanıdıklarından bahsettiler ve içlerinden kaçının öldüğüne dair ayrıntıları anlattılar. Dehşete düştüm.

–Meme kanserini atlatmış olan A.L.

Sonunda gittiğinde, David'le gözlerimiz fal taşı gibi açılmış halde birbirimize baktık. Bir an sonra, mum ışığında akşam yemeğimizi ham acının parlak spot ışığı altında yerken, kanserimin geri gelip bir yıl içinde beni

öldürebileceği gibi delice bir düşünceyle asabi kahkahalara boğulduk.

İkinci Chianti kadehini ısmarladık; tiramisumuzu bitirdiğimizde, dul adamın anlattığı dehşet öyküsünün etkisi neredeyse unutulmuştu.

– – –

Ama şimdi, altı saat sonra, tamamen uyanmış olarak banyoda duruyorum ve o dehşet verici sözlerle görüntüler aklımdan çıkmıyor. Hızla yatağımızın emniyetine sığınıyorum. Ama uyuyamıyorum. Saatin tik-taklarını dinliyor ve kendime, on yıl sonra nerede olacağımı –olup olmayacağımı– soruyorum. David sanki düşüncelerimi duymuş gibi uyanıyor.

"İyi misin?" diye soruyor.

Onu sakınmayı düşünüyorum bir an, ama rahatlamaya öylesine ihtiyacım var ki, sessizce ağlamaya ve ona kaygılarımı anlatmaya başlıyorum.

Bana sarılıp, "Yaşayacaksın," diye fısıldıyor. Ona kendisini ne çok sevdiğimi söylüyorum ve uykusuna dönebilsin diye, yazmak için yataktan kalkıyorum. Korkumu sözcükler aracılığıyla bedenimden atana dek huzur bulamayacağımı biliyorum.

Ama günlüğüme yazmak yerine karanlık oturma odasında büzülüyor, gözyaşlarımı göğsüme çektiğim dizlerimde boğuyorum. Dışarıda gökyüzü aydınlanıyor, güvercinler ötüyor. Bacaklarımı yere uzatıyorum ve sıcaklık arayan kedimiz Franny kucağıma zıplıyor. Kahverengi-beyaz Bassett tazımız Belle, kuyruğunu koltuğuma vuruyor ve ben de onun uzun, yumuşak kulaklarını okşuyorum.

Kanser teşhisini duyduğunuzda kapıldığınız mutlak savunmasızlık duygusunu ve dehşet verici korkuyu kanser geçirmemiş birinin tam olarak anlaması kesinlikle mümkün değil. Ben kendi ölümlülüğümü hayatımda ilk kez o zaman düşündüm.

–Prostat kanserini atlatmış olan J.M.

Sekiz yıl. O kadar mı yaşayacağım? Bu zaman nasıl doldurulur? Daha fazla yaşamak için ne yapabilirim?

Ve o adam akciğer kanseri geçirdiğimi ve kaderimin karısınınki gibi olabileceğine bile bile bana o öyküyü neden anlattı?

– – –

Ertesi gün görüştüğüm terapist Halina Irving, "O anda öyküsünü anlatma isteği daha ağır basmış, çünkü kederini hâlâ içinde taşıyor," diye açıkladı. "O anda konuşma isteği, sizi ve ne hissedeceğinizi düşünme yeteneğini bastırmış." Irving'in dediğine göre, konuşmasının beni bu kadar korkutmasının nedeni, teşhisimin epeyce yakın tarihli olması ve emniyet hissine yeniden kavuşmamın yıllar alabileceğiydi.

İnsanların kolon kanserinden ölen teyzelerinden ya da akciğer kanseri yüzünden kaybettikleri görümcelerinden –"Zavallıcık!"– bahsettiklerini dinlemeye dayanamıyordum.

–Kolon kanserini atlatmış olan D.B.

Hafif bir Alman aksanıyla konuşan bu ince, uzun boylu kadını kanser hastalarına yönelik ulusal bir radyo programı olan *The Group Room*'da ilk dinlediğimde, yalnızca zekâsıyla değil, derin şefkatiyle de beni hemen etkilemişti.

"Bir kayıp yaşamış olan herkese özel bir hoşgörü ve anlayışla yaklaşmalıyız," diyordu, "çünkü öykülerini anlatma zorunluluğu onların hayatta kalma yoludur, şifalarıdır; bu yüzden ben, keder üzerine yapılan çalışmalara ve keder danışmanlığına inanırım. Buna izin vermeyen bir kültürde yaşıyoruz."

Ama antikalarla ve hastaların çerçevelenmiş, içten notlarıyla güzel bir biçimde dekore edilmiş ofisinde Irving'in karşısında otururken, karısını kaybetmiş olan restoran sahibiyle yaşadıklarım hâlâ aklımı karıştırıyordu. Gecenin bir yarısında neden uyanmıştım? Yalnızca tuvalete gitmem gerektiği için mi, yoksa huzurlu uykumu korku mu kaçırmıştı? Ve gelecekte bu tür olayların yaşanmasını önlemek için, sağlık geçmişimi gizlemek dışında ne yapabilirdim?

Irving basitçe ve empatiyle, o restoran sahibi gibi acı çekmeyen herkesin dilini tutması gerektiğini söyledi. Tavsiye yağdırmak yerine, amansız bir kanser teşhisini ve güçten düşürücü bir tedaviyi içeren, kendi travmasına dayalı düşüncelerini paylaştı. Onun hastalığı neredeyse yirmi yıllıktı. Benimki ise yalnızca iki yıllıktı.

"Bence senin şu andaki varoluş biçimin benim o zamanlardaki varoluş biçimime benziyor; bu hepimiz yaptığı bir şey, çünkü başka türlü yaşayamayız. Bunun [kanserden ölmek] bizim başımıza gelmeyeceği yolunda bir inkâra girerek, başımıza gelebileceği düşüncesini reddediyoruz, çünkü bunu düşünürsek yaşamayı sürdüremeyiz. Fazlasıyla dehşet verici olur." (Gerçekten de Hollanda'da akciğer kanserli iki yüzden fazla kişiyi içeren yakın tarihli bir araştırma, inkâr düzeyi ılımlı olan, ya da zaman içerisinde artan kişilerde kaygı ve depresyonun daha az görüldüğünü ve bunun da ötesinde sosyal yaşamlarının çok daha sağlıklı olduğunu gösterdi.)

"Birisi akciğer kanserinden ölmüş başka bir kişiden söz ettiğinde –meme kanseri metastaz yapmış bir kadından bahsedildiğini duyduğumuzda– inkârımız dağılır, hoop diye geriye, kendimizi en savunmasız ve tehlikede hissettiğimiz o teşhis ve ardından gelen tedavi anlarına döneriz," dedi Irving. "[Bunca] yıl sonra bana da hâlâ oluyor ve bunu hissetmediğini söyleyen herkes ya yalan söylüyordur ya da duygularına teslim olamayacak kadar korktukları için savunma mekanizmaları ve inkârları çok güçlüdür."

Irving, duyacağım korkutucu öyküleri atlatacağımı, hatta bunların beni daha da güçlü kılacağını söyleyerek içimi rahatlattı.

Başarı öyküleri

Aktör Christopher Reeve'in eşi aktris Dana Reeve'in 8 Mart 2006'da akciğer kanserinden ölmesinin ardından çok fazla umutsuz manşet okudum, çok fazla kasvetli ve korkutucu akciğer kanseri öyküsü ve istatistiği işittim; umuda fena halde ihtiyacım vardı. Bu

nedenle kuzenim Judy Goldwasser'a yazıp, birkaç yıl önce bir öğle yemeğinde anlatmış olduğu öyküyü yeniden anlatmasını istedim.

Judy hemen yanıt verdi: "Akciğer kanseri olan kişi kuzenlerimden biriydi ve kanseri, tıp fakültesindeki arkadaşlarıyla dersin bir parçası olarak birbirlerini muayene ederlerken (hatırladığım kadarıyla ileri bir evrede) fark edilmişti. Ameliyat olduğunu biliyorum, başka ne geçirdi emin değilim. Güzel ve şımarık bir genç kadın olan eşi, bu durumla uğraşmak istemediği için onu hemen terk etti, ama kuzenim iyileşti, doktor oldu ve tıp fakültesini bitirmesinden bu yana New York'un dışındaki küçük bir kasabada çalışıyor. Uzun, çok uzun zaman önce mutlu bir evlilik yaptı ve hâlâ evli – şimdi yetmişlerinin ortasında sanırım. Bunu unutma, çünkü sen de iyi olacaksın."

Bu öykü, sözleri son derece önemli sayılan bir onkoloğun vereceği güvenceden bile daha anlamlıydı benim için.

Kanser atlatmış kişiler başarı öykülerine ihtiyaç duyar ve bunlara bayılırlar, ama bir şartla: koşullar kanseri atlatmış kişinin koşullarıyla en azından eşit olmalıdır. Örneğin meme kanserli bir kadın büyük olasılıkla, kendisine yakın yaşlarda ve kanseri kendisininkiyle aynı ya da daha ileri evrede olan bir kadının hayatta kalışından cesaret bulacaktır. Bu da arkadaşınızınkiyle tam olarak aynı türde bir kansere yakalanmış olmanız gerektiği anlamına gelir; iki yüzden fazla kanser türü var ve lösemi gibi aynı adı taşıyan kanserler arasında bile belirgin farklar olabiliyor. Ama bunu bilsek bile bazen patavatsızlık etmekten kendimizi alamıyoruz. Anketime yanıt verenler arasında lenfomayı atlatmış bir kişinin bir tanıdığı ona, "Arkadaşıma kısa süre önce lenfoma teşhisi kondu, prognozu gayet iyi. Ah, özür dilerim, seninkinin kötü türden olduğunu biliyorum," diye yumurtlamış.

Birçok kişi kanserli tanıdıklarıyla ilgili öyküler anlattı. Ya da kendi ağrı ve acılarını dile getirdi. Bütün bunları dinleyecek halde değildim.

–Prostat kanserini atlatmış olan I.S.

Dikkat edilmesi gereken bir şey daha var: tek bir dehşet öyküsünün etkisini hafifletmek için çok sayıda başarı öyküsü gerekebilir. Ben umut verici öyküleri toplayıp, her ihtimale karşı kalbimde sımsıkı saklıyorum. Çevrimiçi toplulukları ziyaret edip bu tür öyküler göndermelerini isteyerek siz de böyle bir derleme yapabilirsiniz. Korku içindeki, endişeli hastaların yolladığı yorumları da okuyabilirsiniz, çünkü travma geçirmiş birine şefkatli davranmayı bilmek, kendini başka birinin yerine koyabilecek kişiler için daha kolay olacaktır.

Kanser geçirmiş kişilerle ilgili öyküleri ve bunun bir idam cezası olmadığını duymak hoşuma gidiyordu.

–Akciğer kanserini atlatmış olan B.H.

Bunu yaparsanız, kanser teşhisi konanların çoğunun yaşadığı ilk duygunun korku olduğunu göreceksiniz; yalnızca ölümden ve zorlu bir tedaviden değil, kendilerini çok kızgın, karmakarışık ve kontrolden çıkmış durumda hissederek kimi zaman kişiliklerine uymayan, incitici şeyler söyleyip yaptıkları için terk edileceklerinden de korkarlar.

4

"Dehşet içindeyim ve size patlar ya da canınıza okursam beni bağışlayacağınızı bilmeye ihtiyacım var."

Bazı durumlar öyle kötüdür ki, aklı başında kalmak deliliktir.
–Friedrich Nietzche

Bir an durup düşünün: çocukluğunuzda, korktuğunuz zamanlarda hayal gücünüzün nasıl çılgınlaştığını hatırlayın. Gölgelerin arkasına canavarlar saklanmıştır. Gıcırdayan döşemeler kötülük imgelerini çağırır. Adrenaliniz coşar, sizi savaşmaya ya da kafesten uçup kaçmaya hazırlar. Yetişkinliğimde, ailemin kır tatili için kentteki kafesimizden uçmasından hemen önce, daha önce hissetmediğim bir adrenalin taşması hissedeceğimden hiç haberim yoktu.

Kaçışımızı neredeyse bir yıldır planlıyorduk. Bir önceki bahar David ve ben, Oregon'dan sevgili dostlarımız Barbara, Peter ve kızları Isa'yla birlikte kiralık yazlıklara bakmak üzere, evimizden yüz elli kilometre uzaklıktaki küçük Russian River tatil kasabası Guerneville'e gitmiştik. Birlikte geçireceğimiz yıllık yaz tatili için ilk kez Bay Area'ya geliyorlardı; son dört yıl boyunca hep kuzeye gitmiştik. California'da her şey iki kat pahalı göründüğünden, fiyatlar karşısında şok geçirmelerinden korkuyor, ekonomik ve güzel bir yer bulmak istiyorduk.

Yıllık kaçışımızı bazen başım dönerek, bazen dinginlik içinde bekliyordum. Gösterişten uzak, makyajsız bir hafta geçirmeyi, yaşlı sekoya ormanlarında kol saati takmadan yürüyüşe çıkmayı, nelerin tadının çıkarılacağı dışında karar verilecek hiçbir şey olmamasını

dört gözle bekliyordum. Bu yaz ayaklarımızın altında nehir plajlarının sıcak kumlarını ve çakıllarını hissedecektik. Çocuklarla yeniyetmelerin tertemiz sulara dalarken ve yakınlardaki lunaparkta ahtapota ya da dönme dolaba binerken atacakları kahkahaları bir an önce duymak istiyordum.

Ama eğlence, tatilimizden yalnızca dört gün önce "kanser" sözcüğünü duyduğumda aklıma gelen son şey oldu. Daha önce yaşadığım hiçbir şeye benzemeyen bir histi bu. Dehşet duygusu yıldırım gibi sarstı beni. Panik hem bedenime hem ruhuma nüfuz etti. Kalbim göğsümden fırlayacak gibiydi.

En çok istediğim, bana yakın kişilerin beni kucaklayıp ne kadar korktuğumu anlamalarıydı. Bana bir şey söylemelerine, özellikle de geleceğimle ilgili kulağa yapay gelen abartılı sözlere ihtiyacım yoktu.

–Lösemiyi atlatmış olan T.P.

Akciğerimin kanserli lobunu bedenimden çıkarttırmak için sabırsızlanıyordum, ama kanserin kaçıncı evrede olduğunun anlaşılması için test sonuçlarını beklerken neredeyse üç hafta daha ameliyat olamayacağımı öğrendim. Bu nedenle tatilimize çıkmaya karar verdik; şimdi tatili daha da fazla iple çekiyordum, bunun nedeni biraz da Barbara'nın dünyanın en şefkatli insanlarından biri olmasıydı ve şefkate, o haftanın ilk günlerinde yediğim yumrukla yoksun kaldığım nefes kadar ihtiyacım vardı. Barbara'nın beni dinleyeceğini, duyarlılığının ve bilgeliğinin, o haftanın ilerleyen günlerinde beni götüreceği masaj kadar yatıştırıcı olacağını biliyordum.

Bir başka arkadaşım olan Angela'ya, Oregon'dan dostlarımla birlikte olacağım için ne kadar heyecanlandığımı anlattığımda, "Büyük bir ameliyatla karşı karşıya olduğunu bilmene rağmen gerçekten rahatlayabilecek misin?" diye sordu.

"Rahatlayacağıma eminim," diye içini rahatlattım. Son zamanlarda meditasyon yapmaya başlamıştım, çam ve okaliptüs ormanlarının da bana huzur vereceğini biliyordum.

Bakışlarını kaçırarak, "Peki," dedi. Buzdolabının gürültüsünün kulağıma bir sivrisinek vızıltısı gibi geldiği bir sessizlikten sonra sohbetin yönü değişti. Ama sorusu aklıma takılmıştı. Başım dönüyordu. Huzursuzdum. Öfkeliydim. Korkmuştum. Kafam karışmıştı. Bana bunu neden sormuştu? Kuşku tohumları içimde kök saldıkça öfkem ve korkum büyüyordu.

Sol omzumdaki melek, Angela'nın kötü bir niyeti olmadığına inandırdı beni. "Yalnızca bir soruydu. Her şey yoluna girecek." Sağ omzuma tünemiş şeytansa beni çatalıyla dürttü. "Angela haklı. Çok kötü zaman geçireceksin. Geziyi ertele." Melek, "Buna ihtiyacın var, zaten doktorun tam da bunu tavsiye etti," diye karşılık verdi. "Dalga mı geçiyorsun?" diye sordu şeytanım. "Büyük ihtimalle, başka testler yaptırmak için hafta ortasında eve dönmek zorunda kalacaksın."

Çıldıracağımı sandım. Basit, küçük bir soru beni nasıl iyiye karşı kötü, inanca karşı korku ortasında dönüp duran bir semazene çevirebilmişti?

Geziye çıktık ve kendimi cildi artık sinir uçlarını koruyamayan bir yanık hastası gibi hissetmeme rağmen, dostlarımın ve ailemin sevgisi bana kalkan oldu. Kemik taraması yaptırmak için hafta ortasında arabayla şehre dönmek zorunda kalmama rağmen de, Barbara'yla David'in yanımda olmaları, dayanamayacağımdan korktuğum ruhsal acıyı uyuşturdu.

"Kanser teşhisi konduğunda ne kadar kırılganlaştığımızı, berrak düşünmenin ne kadar zorlaştığını, kaygının bilincimizi, yargı gücümüzü, berrak düşünme yeteneğimizi nasıl çarpıttığını anlatmaya kelimeler yetmez," dedi Halina Irving. "Korkunç bir krizle, korkunç bir kayıpla ya da hayatımıza karşı bir tehditle –travmayla– karşılaştığımızda duygusal açıdan geriler ve ilgiye ihtiyaç duyarız. Annesi hastaneye kaldırılan travmalı bir çocuğu düşünün: biberonu bırakmış olan çocuk yeniden biberon ister; tuvalet eğitimi görmüş çocuğun altının yeniden bezlenmesi gerekir. Geçici bir ge-

rilemedir bu, ama teşhisin yarattığı, önümüzde bir gelecek olduğu yönündeki yanlış emniyet duygusundan bizi yoksun bırakan travmayla ilişkilidir."

Yaşamama Yardım Edin Anketi'ne katılan melanomayı atlatmış bir katılımcı şöyle demiş: "Karım ağlamama izin verdi ve sık sık, benimle birlikte ağladı. En kötü belirsizlik anlarımda duygusal açıdan küçük bir çocuktan farklı değildim."

Birdenbire sıradan bir ölümlü olursunuz, ölüm olasılığı gerçektir. İhanete uğramış gibi hissedersin: bedenim nasıl olur da beni böyle yarı yolda bırakır?

–Rahim kanserini atlatmış olan J.J.

Kanser hastalarının çoğu, durumla gayet iyi başa çıkıyor gibi görünseler bile, özellikle teşhis sonrasında daha kırılgan, duyarlı ve tüm uyaranlara karşı son derece hassas olurlar. Irving'in gözlemine göre, "Kanserli kişiler, belki de yaşamayı sürdüremeyebileceğimizin sürekli farkında olduğumuz, bu diğer gerçeklik boyutuyla yüz yüze gelirler. Ormanda bir kaplan tarafından kovalanmaya benzer bu. Öyle bir histir."

Wake Forest Üniversitesi Tıp Merkezi'nden Profesör Dr. Richard McQuellon ve Dr. Michael Cowan, *ölümcül zaman* dedikleri kavram hakkında *The Art of Conversation Through Serious Illness* (Ciddi Hastalıklarda Konuşma Sanatı) adlı bir kitap yazdılar. "Belli bir dönemi tanımlamaktan çok, kişinin kendi ölümlülüğünün şiddetle farkında olmasıyla ilgili deneyimi ifade etmek" için kullandıkları bu terim, "ölüm olasılığıyla yüzleşen insanların yaşadıkları deneyim" için de geçerli. "Bu yüzleşme yoğun duyguları, düşünce fırtınasını ve değişken ya da alışılmadık davranışları tetikleyebilir."

Ruh hali dalgalanmaları herkeste görülür, ama kanser geçirmiş kişilerin pek çoğu sık ve yoğun duygusal gelgitler yaşar. Bir gün bir şekilde tepki verdiğimiz sözlere ya da eylemlere ertesi gün, hafta ya da ay bambaşka bir tepki verebiliriz. Ruh halimiz gibi gereksinimlerimiz de değişir. Üç yıl önce ileri evre kanser teşhisi konulmuş olan Joanne, kemoterapi sırasında kendisine bir sonraki yıl için

planlarının ne olduğunun sorulmasından rahatsızlık duymadığını söylüyor. Ama diğer zamanlarda on iki ay ilerisini düşünmek, hayatta olup olmayacağını bilmediği için onu korkutuyordu.

Korktuğumuzu bilin lütfen; yalnız yaşayan biri için basit bir sarılış, dışarıda yenecek harika bir yemekten daha doyurucu olabilir. Beş duyu arasından, dokunma yoksunluğunun en ağırı olduğu söylenir. İçten bir sarılma ya da elimizin tutulması, içimizde sakladığımız korkuları boşaltabilir ve bizimle ilgilenildiğini hissetmemizi sağlayabilir.

–Melanomayı atlatmış olan D.K.

Kişilik, saniyeler içerisinde Jekyll'dan Hyde'a sıçrayabilir. Özellikle ameliyat öncesinde bende de öyle oldu. Kendimi son derece sinirli ve duygusal açıdan kontrolsüz hissettiğimden, babam ve üvey annem Judy'nin önceden uyarılmaları gerektiğini biliyordum. Üç buçuk haftalığına bizimle kalmaya gelmişlerdi. Mutfakta birkaç dakika hal hatır sorduktan sonra, onlarla bir şey konuşmak istediğimi söyledim. Geriye dönüp baktığımda, bu onları dehşete düşürmüş olmalı. Ama ben onları düşünmüyordum.

"Oturma odasına geçelim," dedim ve derin derin nefes aldım. Duygu ve düşüncelerim kirli kahverengiye dönmüş asal renkli resimler gibi bulanıklaşmıştı. Söylemek üzere olduklarım, korkumun derinliği, söyleyeceklerimin ebeveynlerimin kalkıp odayı, California eyaletini ve beni –sonsuza dek– terk etmelerine yol açabilecek olması beni ürkütüyordu.

"Hiç bu kadar korkmamıştım," dedim. "Beni anlamanızı beklemiyorum, çünkü bunu bizzat yaşamadıkça gerçekten anlayabileceğinizi sanmıyorum. Nasıl korktuğumu anlatmaya kelimeler yetmez."

Sesim titreyerek, "Yani, sizi uyarmak istiyorum," diye devam ettim. "Şu anda aşırı derecede duyarlı olabilirim. Beklenmedik davranışlar sergileyebilirim. Size patlayabilirim. Kastetmediğim şeyler söyleyebilirim. Size bunu söylemek ve önceden af dileyip, dikkatli olmanızı rica etmek istiyorum."

Yalnızca altı aylık ömrüm kaldığını söylemeyeceğimi anladıklarında yüzlerindeki korku yerini rahatlamaya bıraktı. Son derece sevecen ve şefkatli bir insan olan Judy, "Elbette," dedi ve ayağa kalkıp bana sarıldı. Babam da sarıldı ve üçümüz, kanserli olduğumu bana birkaç saniyeliğine unutturan bir sevgi anını paylaştık.

O akşamüstü nasıl o kadar açık sözlü konuşabildim, bilmiyorum. O cesareti nereden buldum? Kaynağı belki de hayatta kalma içgüdüsü, ya da daha büyük olasılıkla, derin bir güven kuyusuydu. Beni esinlendiren ne olursa olsun, başkaları sevdikleriyle bunları konuşacak zamana, fırsata ya da inisiyatife sahip olamayabilirler. Ve kanser hastaları sık sık, nedenini bilmeden ya da kanser konusundaki öfkelerini o sırada yakınlarında kim varsa ona aktardıklarını düşünemeden sinirlenir ya da patlarlar. Kanseri atlatmış yirmi yaşında bir gencin Yaşamama Yardım Edin Anketi'nde belirttiği gibi, "Söylediklerimi üzerinize alınmayın. Bunları bana büyük olasılıkla ilaçlar söyletiyor. Şirretlik edersem, her şey çığırından çıkmadıkça siz de aynısını yapmayın."

Arkadaşlarımla ailemin arada bir beklenmedik biçimde alaycı davranmama hoşgörüyle yaklaşmalarına bayılıyordum. Böyle davranmak karakterime hiç uygun değildi, ama her zaman kendim gibi olmuyordum.

–Melanomayı atlatmış olan R.R.

Bizden vazgeçmeyin

Diana ile nişanlısı Baruch, çok sayıda tümör ameliyatının ve hızla değişen sağlık durumunun gerekleri ve tehlikeleriyle mücadele ederken, ruh halleri de hızla değişiyordu. Onlardan desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen çok sayıdaki dostlarıyla kurmak istedikleri etkileşimin biçimi de sık sık değişiyordu.

"Kimi zaman iki-üç kez arayıp durumunuzu kontrol etmelerini, kimi zaman da sizi geri aramamalarını istiyorsunuz. İki en yakın ar-

kadaşımı düşünüyorum," dedi Diana. "Kabalaştığımda, ertesi gün yine geliyorlardı. Yardıma muhtaç ve ağlamaklı olduğum zamanlarda hep yanımdaydılar."

Tek ihtiyacım, zihinsel ve duygusal açılardan en iyi halimde olmadığımı anlamaları ve bana sabır göstermeleriydi."
–Prostat kanserini atlatmış olan T.U.

Yanında olmak, boy göstermek, sevdikleriniz sizi uzaklaştırdıklarında tekrar tekrar denemek demektir.

Hem meme kanseri hem de melanoma tedavisi görmüş olan Melissa, "Hani insanlar size, 'Şuna ya da buna ihtiyacın var mı?' diye sorarlar ya," dedi. "Siz de, 'O iş halledildi,' dersiniz ve sormayı bırakırlar. ama bir başka arkadaşım, hayır desem de yine yardım önerirdi, çünkü kabul edeceğim bir zamanın geleceğini bilirdi.

"Her gün, 'Seni götürecek biri var mı? Akşama yemeğin var mı? Bu hafta seninle ilgilenen var mı?' diye sorardı ve bu da benim çok hoşuma giderdi." Melissa, arkadaşının da kanser geçirmiş olduğunu ekledi. Hiç şaşırtıcı değil. Sevdikleri yaşamalarına yardım etmiş olan kişiler, iyileşme yolunda başkalarına nasıl yardım edileceğini bilirler.

Patlamamıza neden olabilecek yüklü sözler

Kimi sözcük ve tümceler kanser atlatmış kişilerde otomatik olarak korku, dehşet, kaygı ve dehşet uyandırabilir. *Ölüm oranları*, *metastaz* ve *nüksetme* sözcükleri, dağ yolunda önünüze çıkan bir yılan gibi sizi yerinizden hoplatacak imalar içerir.

Harvard psikoloji bölümünden öğretim üyesi Doktor Ellen Langer, bir kilo altından daha ağır bir sözcükle ilgili bir yazı yazdı: *remisyon* (geçici iyileşme). Langer'ın annesi elli altı yaşında meme kanserinden ölmüş, ama bundan önce onkoloğu, hastalığın tam bir remisyona girdiğini söylemişti. *Psychology Today*'de yayınlanan makalesinde Langer, bunun ne anlama geldiğini sorguluyordu.

"Iki kişi kanser olup olmadıklarını öğrenmek için doktor kontrolüne giderlerse ve birinde hastalık hiç yokken öteki remisyondaysa, test sonuçları aynı görünür," diye yazıyordu. "Ama psikolojik açıdan 'remisyon', 'iyileşmek'ten çok farklı olabilir. Dilin, kontrol algımızı zayıflatabilmek ya da güçlendirebilmek gibi ilginç bir özelliği vardır. Farklı sözcük seçimleri tek bir durum hakkındaki düşüncelerimizi farklı biçimlerde yönlendirebilir.

"Kanserle başa çıkma biçimimizi düşünün. Kişi kanser olur ve kanser geçerse, hastalığın remisyonda olduğunu söyleriz. Buradaki ima, aynı kanserin nüksedeceğidir."

Bana kanserimin remisyonda olup olmadığının ilk soruluşunu hatırlıyorum. Gökyüzünde türbülansa yakalanmış gibi midem bulanmıştı. Ameliyatımdan kısa bir süre sonraydı ve yeniden bıçak altına yatmamın gerekebileceği aklımdan bile geçmiyordu. Kanserin yayılmadığını gösteren testlere öylesine odaklanmıştım ki, "Kansersin," sözcüğünü yeniden duyabileceğim düşüncesinin aklıma sızmasına izin vermiyordum.

Langer, *remisyon* sözcüğünün annesinin ölümüne katkıda bulunup bulunmadığını merak ediyordu. "Remisyonda olmak, 'o'nun geri gelmesini beklediğimiz anlamına gelir. ... Psikolojik açıdan, bu durum bize yenilgiye uğradığımızı hissettirebilir. Yendiğimiz her yeni soğuk algınlığında içten içe, 'Bunu daha önce yenmiştim, yine yenebilirim,' diye düşünürüz. Ancak kanser geri gelirse, 'O kazanır. Ben onun kadar güçlü değilim...' diye düşünürüz."

Herhangi bir günde tayfın hangi ucunda olduğumu bildiğinizi varsaymayın. Benimle ya da kanserle ilgili bir şey bilmek zorunda değilsiniz, çünkü yapmanız gereken tek şey sormak."

–Meme kanserini atlatmış olan S.D.

"Vazgeçmenin kişinin fiziksel sağlığına zarar verdiği ve yaşama arzusunu engellediği açıktır. Kısa bir süre sonra zaten ölecekseniz, egzersiz yapmaya ya da ilaç kullanmaya ne gerek var? Annemi kanser mi öldürdü, yoksa kanseri tanımlamak için kullandığımız dil mi vazgeçmesine neden oldu?"

Çoğu zaman bıçak sırtında olan yaşamın kendisi değildir, ama birtakım sözcükler algılarımızı açıkça şekillendirir ve fevri tepkilere neden olabilir. Tanıdıklarımdan biri ameliyattan sonra durumumun nasıl bir ilerleme gösterdiğini sordu. Bana göre hastalıklar ilerler, sağlık durumu ise iyileşir. Başka biri durumumun sabit olup olmadığını sordu. Bana göre sabit durum, hava hızındaki gibi, olması muhtemel düşüş anlamına gelir. Ölüm ilanında gazeteci Faith Fancher'ın kansere "teslim" olduğunu okuduğumda öfkelendim, çünkü *teslim* sözcüğü kanserin kazanmasına bilinçli olarak izin verdiğini ima ediyor. Belki de ölüme teslim olmuş ve umarım huzur içinde vefat etmişti, ama biliyordum ki o mücadeleci bir ruha sahipti ve hastalığın efendisi olmasına izin verdiğinin ima edilmesinden herhalde hoşlanmazdı. (Tehlikeli olabilecek sözcüklerin daha belirgin örnekleri için bkz 30. bölüm.)

Bu anlamsal farklar üstü örtülü olmakla birlikte, hastalığın büyüteci altında büyürler. Ama bu, böylesine odaklanmış bir ışık altında bile bir kâğıt parçasını tutuşturacakları anlamına gelmez. Alevler çıksa da, şefkat ve anlayışla söndürülebilir. Tıp doktoru ve kanser destek grubu lideri olan Jeff Kane şöyle dedi: "Başka birinin öfkesinden şahsen alınmamak, geliştirilmeyi hak eden bir *beceri*dir." Lütfen bu beceriyi geliştirmeye çalışın. Lütfen bizi bağışlayın. Ve korkularımızı ifade etmemizde sorun olmadığını bilmemizi sağlayın. Bizi dinlemeniz –gerçekten duymanız– yaşamamıza her şeyden daha çok yardım edebilir.

5

“Beni dinlemenize ve ağlamama izin vermenize ihtiyacım var.”

Unutmayın ki bazen en iyi yanıt sessizliktir.
–Dalai Lama

“Gözlerinizle kulaklarınızı açık, ağzınızı kapalı tutun!!!”

Delikanlı ağzını bir karate tekmesi hızı ve isabetiyle oynatarak, genç tutukluları şoke etti, savunmasızlaştırdı ve dehşete düşürdü. Daha yirmi yaşında bile olmayan –bazıları çete üyesi görünümlü, bazıları hapır hupur tükettikleri McNugget'ların biçimini almış– bu gençler, üniforma mavisi hapishane kıyafetleriyle erkek gibi görünüyorlardı. Ama ilk saç tıraşlarını olmak üzereyken yüzleri, sıkılganlık, korku ve utançlarını ele veriyordu. Aslına bakılırsa, çoğunun kafası ilk kez makineye vuruluyordu ve saçlarını kaybettiklerinden, kemoterapi görenlerin durumunu anlayabilirlerdi. Ama buklelerini hiçbir suçları olmadan yitiren kanserlilerin aksine, bu çocuklar aslan yelesi saçlarını biraz da yasayı çiğnemelerinin bedeli olarak yitirmekteydi.

1980'li yıllarda, hapishanelerdeki aşırı kalabalık hakkında bir belgesel çekiyordum. Islahevi görevlilerinin yeniyetme suçluları, suçlarının bedelinin daha ağır olacağı yetişkinlik dönemlerinde yasaları ihlal etmekten nasıl vazgeçirdiklerini görmek amacıyla, Georgia'daki bir eğitim kampını ziyaret etmiştik.

Asker tıraşlı onbaşı sonradan o ağır konuşmasıyla bana, “Bu kesinlikle dikkatlerini çekiyor,” dedi. Çekiyordu elbette, çünkü boyun eğmediklerinde yere yatıp yüz şınav çekmek zorundaydılar. Ama çoğumuz böyle bir tehditle yaşamadığımıza göre, gözlerimizle

kulaklarımızı açık, ağzımızı kapalı tutmayı, diğer bir deyişle gerçekten dinlemeyi nasıl öğreneceğiz?

Her şeyi olduğu gibi anlatmak

Bu sorunun yanıtını bulmak için doktor Jeff Kane'e başvurdum. Bakıcılığın esasını açıkça ve sevgiyle anlatan *How to Heal: A Guide for Caregivers* adlı şefkat konusundaki başyapıtını daha yeni okumuştum.

Saman rengi Sacramento Vadisi boyunca ve Sierra dağlarında neredeyse dört saat araba sürdükten sonra, bu adamla ve mahrem cehennemlerinde eşlik ettiği bir grup insanla iki kat fazla zaman geçirdim.

İnsanların "kırıcı" oldukları hissine hiç kapılmadım, ama kemoterapi yüzünden midemin nasıl bulandığını ya da ne kadar yorgun olduğumu çoğunlukla duymak istemedikleri izlenimi edindim. Mide bulantım ya da yorgunluğum için bir şey yapmalarını beklemiyordum, tek istediğim dinlemeleri ve anlamalarıydı.

–Meme kanserini atlatmış olan A.D.

Arabamın kapısını açıp Summit Tıp Merkezi'nin otoparkından geçerken, gerçekten cehenneme düştüğümü hissettim. Kaldırımdan yükselen ısı ayakkabılarımı pişiriyordu ve Ekim ayında olmamıza rağmen hava hamam gibi sıcaktı.

Doktor Kane bir kanser destek grubuna liderlik etmek üzereydi ve kendisiyle toplantıdan önce görüşecektik. Büyük, kare bir formika masanın doldurduğu özelliksiz toplantı odasına girmemden birkaç dakika sonra, gür kıvırcık saçları gri nehir taşları gibi benek benek olmuş uzun boylu bir adam içeri girdi. Sevimli bir hassasiyeti açığa vurarak nazikçe gülümsedi bana. Destek grubu üyelerinin başlamak için hevesle erkenden içeri damlamalarından önce ancak on dakika konuşabildik. Odadaki floresan aydınlatmalar ten renklerini pembeye ve maviye dönüştürüyordu, ama oda

sohbet seslerinin gürültüsüyle dolarken insan dostluğun sıcaklığını hissedebiliyordu.

Doktor Kane sesini tam odadakilerin dikkatini çekmeye yetecek kadar yükselterek, "Pekâlâ, durum kontrolü yapalım," diye gürültüyü kesti. Beni tanıttıktan sonra başını hafifçe yana eğerek masanın etrafındaki sekiz kadın ve erkeğe tek tek baktı.

"Son iki haftanız nasıl geçti?"

Sağımdaki, otururken bile benden iki kafa boyu uzun olan kızıl saçlı Harold, bariton bir sesle "İdare ediyoruz," diye kükredi. Uzun bir duraksama.

Doktor Kane çenesini eğip Harold'ın hüzünlü gözlerine baktı. "Aile durumun nasıl?"

Grup, Harold'ın ablasının yakın zamanlarda kanserden öldüğünü biliyordu ve Doktor Kane bu durumun, Harold'ın sekiz yıl önce kanser teşhisi konmasından bu yana içine gömdüğü korkuları ve öfkeyi açığa çıkardığından kuşkulanıyordu.

Harold ailesinin iyi anlaşamadığı bazı üyelerinden bahsederek güldü. "Her iki yandan her şeyi görmezlikten geliyorum." Yine sessizlik. "Onlardan uzun zaman önce vazgeçtim." Yine sessizlik.

Omzundaki isilik için yakın zamanlarda dermatoloğa gidişini anlatan Harold'dan kimse gözlerini ayırmıyordu. "Düşüncelerim hemen kansere kaydı." Masanın etrafında başlar sallandı; kanser geçirdiğinizde her şişlik, yumru ya da baş ağrısının çığırından çıkmış hücrelerin habercisi olabileceğini anlıyorlardı. Harold'ın dermatoloğu isiliği inceledikten sonra gövdesinin ortasındaki yara izini sormuştu. Harold ona akciğer kanseri olduğunu ve yıllar önce lobektomi geçirdiğini söylemişti.

Kanser hastaları kanserin geri gelmeye eğilimli olduğunun farkındır. Hasta bu korkuyu dile getirdiğinde, küçültmeyin ya da hafife almayın. Destek olun.

–Akciğer kanserini atlatmış olan J.K.

Doktor, "Evet, zararsız bir isilik bu," demişti. "Paranoyaklaşmıyorsunuz [bu kanser diye], değil mi?"

Harold başını salladı. "Ona, 'Akciğer kanseri olun da paranonızın ne hale geldiğini bir görün!' dedim." Görünüşte dayanaksız ama tümüyle anlaşılabilir olan kendi korkularına hep birlikte güldüler. Gruptakiler istedikleri her şeyi, eşlerini kaygılandıracakları için kaygılanmak zorunda kalmadan paylaşmayı seviyorlardı.

Harold etrafındaki yüzlere tek tek, sevgiyle bakarak, "Buraya gelmeyi bunun için seviyorum," dedi. "Parmaklarımın beni rahatsız ettiğinden size bahsedebiliyorum, kimse rahatsız olmuyor. Ama karım oluyor."

Doktor Kane birçoğunun grup içinde uzun bir geçmişi bulunan katılımcıları tek tek kontrol etti. Gastroenterolog olan Mitchell, yeni bir ilaçla yapılacak deneysel bir kanser tedavisi için yakında bir aylığına Boston'a gideceği için bir süreliğine onları göremeyeceğini söyledi. Klinik açıdan, "Önce sekize on santimlik kitlem alınacak," dedi ve yumuşak bir sesle ekledi: "İnternette aynı sorunu olan bir kadınla tanıştım; bir yıldan sonra ilaç onda etki göstermemeye başlamış."

Kimse bir şey söylemedi. Ona her şey yoluna girecek demediler. Yalnızca dinlediler.

İstiridyeyi açmak

Sonradan birlikte kahve içerken Doktor Kane, destek gruplarının işe yaramasının nedeninin yalnızca dinlemeyi kolaylaştırmaları değil, ayrıca insanların acıyı tanıyıp kabullenmeleri olduğunu söyledi.

"Beceri biraz da [dinleyici olarak] acı duyduğunuzun farkına varmakta. Acıyı karşındaki kişiden alıp özümsüyorsun, ama sana zarar vermiyor. Elini ateşe tutmak gibi bir şey değil. Acının farkına varıp onu içine çeker, içer ve sonra dışarı verirsen –aklından atarsan– sana zarar vermez." Restoran sahibinin dehşet öyküsünü ve o son adımı atmayı, adamın acısını dışarı vermeyi nasıl ihmal etmiş olduğumu düşündüm.

Doktor Kane herkesin acıyı kabullenip serbest bırakması gerektiğini söyledi. "Dışarı salarsın, apseyi boşaltırsın ve sonunda kabul etmiş olursun. İş o zaman başlar."

Doktor Kane'in, dolap imalatçısından kendisi gibi bir tıp doktoruna ve sekiz yıl önce bir buçuk yıl ömür biçilmiş olan altmış sekiz yaşında neredeyse münzevi bir kişiye dek bu denli farklı bireyleri içeren bir grupla çalışması beni etkiledi. "Bu insanların çoğu standart orta sınıf insanları," dedi Doktor Kane. "Meditasyondan, terapiden filan anlamazlar. Onlarla sözleşmem yok. Doktorları, 'Destek grubuna git,' diyor. Onlara göre bu, bir dolu insanın birbirine sızlanması anlamına geliyor."

Doktor Kane ilk başta onları nazikçe yokladığını anlattı. Herkes grupta kendini rahat hissetmediğinden, bu tür bir sohbetin ne kadar sıra dışı olduğundan bahsediyor. Onları şu ya da bu konuda konuşmaya ve ardından, eğer hazırlarsa, kendilerinden söz etmeye teşvik ediyor. "Sizin için bu nasıl bir şey?" diye soruyor. Kimi zaman muğlak, belirsiz yanıtlar veriyorlar ve Doktor Kane daha fazla konuşmalarını istiyor. Rahatladıkça, daha önce kimseye anlatmadıkları şeyleri paylaşıyorlar bazen.

"Anne Lamott'un '*Bird by Bird*'de yazmak konusunda söylediklerini biliyor musunuz? Onun 'Berbat ilk taslak' dediği şey bu. Bir şeyi ağızlarından kaçırıveriyorlar. Söylemek istemedikleri ya da belki asla söylemedikleri bir şeyi. Bunu söylemekten rahatsız oluyorlar. Söyledikleri onlara pek tanıdık gelmiyor. Sen de onları söylemelerine olanak verecek kadar iyi dinliyorsun.

"İlk taslakları sana duydukları öfke olabilir. Aslında kastettikleri bu değildir. Ama öfkelidirler ve ellerinin altında seni bulurlar. Yanlarında kalıp, 'Nasıl bir şey bu?' diyebilirsin. Onlar da, 'Aşağılık bir o... çocuğusun sen,' diyebilirler. Ben, 'Biraz daha anlat,' derim. Ve anlatmaya devam ederler."

Doktor Kane grup üyelerinin her birine kanser konusunda onları en çok neyin rahatsız ettiğini sormaya önem veriyor. Bu ilk başta bazılarını öfkelendiriyor, ama konuşmayı mantıksal sonucuna ka-

dar izlediklerinde, ki bu biraz zaman alabiliyor, çoğunun vardığı sonuç, "Demek ki öleceğim," oluyor.

"Peki ama bunun neresi yeni? Sana öleceğini ben zaten söyleyebilirdim," diyor Doktor Kane. "Ölmek konusunda seni rahatsız eden ne?"

Bazıları, "Bitirmem gereken işler var," diyebiliyor.

"Gerçekten mi? Ne tür işler?" Grup üyelerinden biri biraz daha düşündükten sonra, "Çocuklarımla barışmak istiyorum," demiş.

"Kanser konusunda onu asıl rahatsız eden, kanserin ona işlerini bitirmeden ölebileceğini söylemesi," diye açıkladı Doktor Kane. "Ve şimdi bu işin ne olduğunu biliyor. Bu konuda ne yapması gerektiğini biliyor. Benim yapmam gereken hiçbir şey yok. Bunu ona ben söyleyemem. Benim rolüm, onu işin merkezine yöneltecek soruları sormaktan ibaret."

Elimi tut

Doktor Kane'e, "Nereden geldiniz?" diye sordum. İnsanlara "şifa" vermekle "tedavi" etmek arasındaki farkı öğrenmesinden önce Berkeley'de on yıl acil servis doktorluğu yaptığını biliyor, o noktadan bu noktaya nasıl geldiğini anlamak istiyordum.

"Bir gün Acil'e girdim ve hiç memnun kalmadım. Sanki mühendislik eğitimi görmüş –bir turnike işletiyormuş– gibiydim, insanlar geliyor, onları tamir edip tekrar dışarı atıyordum. Değerlerimin ne olduğundan emin değildim; bildiğim tek şey, bunun doğru gelmediğiydi."

Doktor Kane işinden ayrılmış, bir devlet üniversitesinde felsefe dersleri vermiş ve yoga eğitmeni olmuş. Ama şifacı olarak geleneksel tıbba dönmüş, Sacramento'daki Sutter Kanser Merkezi'yle Grass Valley'deki Sierra Nevada Kanser Merkezi'nde destek programını kurmuş ve sonradan psikososyal eğitim direktörü olmuş. "Sağlık Kahramanları" Ömür Boyu Başarı Ödülü'nü kazanan Doktor Kane, otuz yılı aşkın süredir destek gruplarına liderlik ediyor, tüm ülkede

doktorlara ve hasta bakan gruplara konuşmalar yapıyor ve kanser hastalarına destek veren benzer grupları eğitiyor. Onu destek grubu ortamında gördüğümde, bana daha çok terapist gibi göründü.

"Bunu bir terapi olarak düşünebilirsiniz," diyor, "ama ben aslında dostluk olarak görüyorum. Bir dostunuz size nasıl davranır? Gerçek dost duygularınızı ortaya çıkarır."

Hâlâ bilgin bir filozof olan Doktor Kane, kendini neden danışmandan çok bir dost olarak gördüğünü daha ayrıntılı olarak anlattı.

Dante'nin *İlahi Komedya*'da cehenneme yaptığı yolculuğa gönderrnede bulunarak, "Vergilius ve Dante modelini kullanıyorum," dedi. "İllüstrasyonlarda Vergilius, Dante'nin elini tutarken görülür –her zaman, her resimde, onu cehenneme yönlendirir. Dante hep dehşet içinde, kafası karışık, öfkeli ve korkuludur. Ve her seferinde Vergilius yalnızca elini tutarak onu cesaretlendirir, destekler.

Arkadaşınızın gerçekte ne hissettiğini söylemesine izin verin ve "tamir etmek" zorunda olduğunuzu hissetmeyin. Dinlemek yeterlidir.

–Rahim ağzı kanserini atlatmış olan S.B.

"Daha dikey olan doktor-hasta ilişkisinin verdiği şifadan farklıdır bu. Yalnızca insan olmak – ve tamir etmek zorunda olmamak."

Doktor Kane soru sorup yanıtları dinlemekte zorlanmıyor gibiydi. Ama dost olmakta hâlâ zorluk çektiğini itiraf etti. Eğitimli bir doktor olarak, yararlı olmayacağını bilmesine rağmen, bazen hastaya neye ihtiyaç duyduğunu sormak istiyor. Konuşmalarını durdurmak istemesinin buna neden olduğunu sanıyor, çünkü bıkıp usandığı bir zamanda ona acılarını anlatıyorlar.

İnsana en çok yardımcı olan şeyin sözcük ya da eylemlerle pek de ilgisi olmadığını söyledi. "Herkes kendine teşhis konduğu anda yatağın yanında bazı şeylerin birikmeye başladığını anlatıyor: kitaplar, diyetler, kristaller. Bunlar sürekli gelir. Bir şey vererek yardımcı olabileceğiniz düşüncesi soylu bir düşüncedir. Özgeci gibi

görünür, ama işe yaramaz. Gerçekten işe yarayan, kişiden bir şeyleri çekip çıkarmaktır: 'Bana acını anlat.'"

Ağlayıp bağırmak

Babamı ağlarken ilk görüşümü asla unutmayacağım. Belki beş yaşındaydım, 1950'ler tarzı parlak kırmızı cam tablalı mutfak masamızda kahvaltı ediyordum. Babam sabahları hep neşeli olurdu, ama gazeteye uzanırken fincanındaki sıcak kahve kucağına döküldüğünde gülümsemesinin donduğunu hatırlıyorum.

Annem, "Aman Tanrım!" diye bağırarak buz çıkarmak için dondurucuya koştu.

Babam çığlık atmadı, ama gözleri kısılıp yaşardı, yüzü acıyla buruştu. Ben de ağladım.

"Bir şey yok, tatlım," diye cıvıldadı annem. Alnımı pembe rujuyla damgalayarak, "Baban iyi olacak," dedi. Elimden tutup, oyuncak ayılar ve tavşanlarla süslediği yatak odasına götürdü beni. Ama o mutlu yaratıklar bile beni rahatlatamadı; paniğe kapılmıştım, aklım karışmıştı, hiç hareket etmeden yatağımın üzerinde oturuyordum. Birkaç dakika sonra annemlerin mutfakta gülüştüklerini duydum; herhalde olanları bana nasıl açıklayacaklarına karar vermeye çalışıyorlardı. Açıklamaya gerek yoktu. Bilmem gerekeni biliyordum: "Babam iyiydi!"

Bir yetişkini gözyaşları içinde ikinci görüşüm daha sarsıcı ve belki daha korkutucuydu. Okul müdürü sınıfımıza gelip öğretmenimiz Mrs Coffrey'yi koridora çağırdı. Öğretmenimiz başı öne eğik ve sessiz, beşinci sınıf öğrencilerinin gevezeliklerine tümden kayıtsız bir halde geri gelince hepimiz sustuk. Gerçeklik düşüncemize meydan okuyan bir şey görmüştük: gözyaşlarının kırılgan bir insana dönüştürdüğü bir öğretmen.

"Çocuklar," dedi, "Başkan Kennedy vurulmuş."

O gün her yerdeki yetişkinlerin yaptıkları gibi, hiç utanç duymadan ağladı. Çocuklar belki de ilk kez televizyonda bir gözyaşı

seline tanık olup merak ettiler: "Bu kadar çok yetişkin ağlarken biz nasıl emniyette olabiliriz? Bizi kim koruyacak?"

Bizi koruyacağını bildiğim bir lider vardı: Jackie Kennedy. O ağlamadı.

Manşetlerde, "First Lady Ulusu için Metanetini Koruyor," yazıyordu. Gözyaşlarını nasıl kontrol edebildiğine şaşırdığımı hatırlıyorum. Gerçekten acı çeken birinin böyle güçlü görünmesi olanaksızdı. Acısı onu ağlatacak kadar derindi kuşkusuz. Ama bildiğim kadarıyla, en azından başkalarının yanında hiç ağlamadı. O bir güçlülük modeliydi; korku ya da düşman karşısında ulusumuzun metanetini simgeliyordu.

Kırk yıl sonra, neredeyse aynı gün, bir başka manşet gerçeklik duygumu paramparça etti: "Günlükler, Jackie Kennedy'nin Yasını Gözler Önüne Seriyor."

Associated Press'in haberine göre, "Yas tutan bir ulusun gözünde Jacqueline Kenmedy, kocasının öldürülmesinden sonra metanetini korumuştu. Ama sonuçta, ona öğütler veren bir rahiple tenis oynarken, intihar düşüncelerini de içeren duygularını açığa vurduğu anlaşılıyor."

Rahip öldüğünde, ardında daktiloyla yazılmış ve First Lady'yle mahrem sohbetlerine dair anılarını içeren günlüğünü bırakmıştı.

Bayan Kennedy, rahip Richard McSorley'ye, "İçim kanıyor," demişti.

Associated Press'in haberi şöyle devam ediyordu: "Günlüklerin ortaya çıkması, bir rahibin özel konuşmaları not almasının uygunluğuyla ilgili sorular doğurdu." Ama bana göre, metanetini koruyup duygularını bastırmak hakkında sorular doğurdu. Jacqueline Kennedy'nin yasını yaşamakla kalmayıp ifade etmiş olması beni rahatlatmıştı.

Bayan Kennedy suikasttan altı ay sonra Rahip McCorley'ye, kaybının üstesinden asla gelemeyeceğini yazmış. Ama ya kederini ortaya dökseydi? Umutsuzluk duygusundan içtenlikle söz etseydi? Kaybını atlatmasını kolaylaştırır mıydı bu? Ve kırk yıl sonra Ruth

adında bir kadının duygularından bahsetmesini kolaylaştırır mıydı?

Öykünüzü anlatmak onu gerçek kılar

Eski First Lady gibi Ruth da tenis oynamayı seviyor. Bedeni kadar aklını çalıştırmaktan da hoşlanıyor ve onlarca yıl fizyoterapist olarak çalıştıktan sonra, yakın zamanlarda felsefe dalında lisansüstü öğrenimini tamamladı.

"İnsanlar felsefenin ezoterik olduğunu düşünürler, oysa bana göre felsefe her şeydir," dedi. Felsefe diplomalı biri olarak, ben de aynı fikirdeyim. Bugün hâlâ, şair ve filozof Rainer Maria Rilke'nin *Genç Bir Şaire Mektuplar*'da dediği gibi, "soruların kendilerini severim, kilitli odalar gibi..."

Ruth şöyle devam etti: "Felsefe, bir insan olarak kendinizle ilgili düşüncenizin ve öteki insanlarla ilişki kurma biçiminizin özüne iner; bana göre, yaşamınızda olabilecek en bütünleşik şeydir," diye devam etti. Ama daha da bütünleşik bir şey olabilir: yaşamın kendisi. Ruth bunu, kendisine meme kanseri teşhisi konduğunda anlamıştı.

Lumpektomi geçirmiş ve konuştuğumuz sırada radyasyon tedavisine yeni başlamıştı.

"Hayatıma her zamanki gibi devam edeceğim. Bir şeyle başa çıkmam gerekirse, başa çıkacağım."

Ama teşhis deneyiminin kendisinden söz ederken daha felsefi bir tutum benimsedi.

"Kanser teşhisi oldukça gerçeküstü bir deneyim. Kendini tamamen normal hissediyorsun ve birdenbire biri sana hayatını tehdit edebilecek bu şeye yakalandığını söylüyor. Bir hafta kadar sonra neredeyse savaş sonrası bunalımında gibiydim ve yalnızca evime gidip, içime yavaş yavaş işlemesine izin verme eğilimindeydim." Ama yapması gerekenin konuşmak olduğunu fark etmişti.

"Felsefe dersi için bir makale okuyordum,yazar gerçekle gerçekdışı arasındaki sınırın bizim normal bir açıdan ya da entelektüel olarak kabul etmek isteyeceğimizden çok daha bulanık olduğunu yazmıştı. Anlatının –yani öykü anlatmanın– ne kadar önemli olduğundan bahsediyordu. Bir şeyi gerçek kılan budur işte."

Ruth, bizzat inanabilmek için teşhis öyküsünü anlatma gereği duyduğunu açıkladı. "Hakkında tekrar tekrar konuşmak benim için çok önemliydi. Bundan söz etmek sanki bir şekilde, psikolojik açıdan gerçekliğimin bir parçası olmasına izin vermemi sağlıyordu. Bunu düşünmeye başladım ve hayatım boyunca bunu yaşadığımı anladım. Nişanlanışımı hatırlıyorum. Başkalarına anlatana kadar bana gerçek gibi gelmemişti. Ya da hamile kalışım... aslında bunu bedeninizde hissetmediğinizden, sözünü edip sizinle birlikte başkalarını da o gerçekliğe çekene dek gerçek olmuyor. Ancak o zaman hayatınızın bir parçası haline geliyor."

Ruth teşhisi hakkında konuşmanın kimi zaman acı verici olduğunu kabul etse de, aynı zamanda sağaltıcı olmuştu. Kendisine bundan söz etme izni verince de, kanserin korkutuculuğu bir şekilde azalmıştı. Sorun, arkadaşlarından bazılarının kanser hakkında konuşmasını hoş karşılamamalarıydı.

"Bana desteklerini ifade etmek istiyor, ama beni üzmekten korkuyorlardı. Bu nedenle hep şöyle diyorlardı: 'Bundan söz etmeyelim, çünkü seni üzmek istemiyorum.' Ya da, 'Daha neşeli bir şey yapalım.' Dışarı çıkmayı, gülmeyi ve arkadaşlarımla birlikte eğlenmeyi hâlâ istiyordum elbette, ama sanırım insanların bu konuda konuşmakta sorun olmadığını, ağlamamda sorun olmadığını bilmeleri gerekiyor, çünkü bunların hepsi süreci atlatmama yardımcı oluyor. Her şeyi içinizde tutup aklınızda tekrar tekrar kurduğunuzda durum on kat daha kötüleşiyor."

Ağlamanın ne kadar önemli olduğunu araştırmalar da gösteriyor. St Paul-Ramsey Tıp Merkezi'nden William H. Frey'in çalışması, duygusal gözyaşlarının, gözleriniz aracılığıyla bedeninizi terk

ederken rahatlatıcı bir etki yaratan iki tür stres hormonu içerdiğini gösterdi.

Eski First Lady'nin gözyaşlarını kendine saklamasının nasıl bir şey olduğunu düşündüm. Bir ulus olarak hep birlikte gözyaşlarımızı salıvermek, kocasının öldürülmesiyle başa çıkmamıza yardımcı olmuştu. O kaybı yıllarca konuştuk, hâlâ da konuşuyoruz. Ölümü ulusal anlatının bir parçası haline geldi ve bundan bahsetmek, iyileşmemize yardım etti. Bayan Kennedy'nin içini dökememesi iyileşmesini engellemiş miydi acaba?

Başkan John F. Kennedy'nin ilk başkanlık konuşması şu cümleyle haklı bir ün kazandı: "Ülkenizin sizin için ne yapabileceğini değil, sizin ülkeniz için ne yapabileceğinizi sorun." Onu ve karısını onurlandırmak istiyorsanız, şunu dikkate alın: arkadaşınızın ya da sevdiğiniz kişinin kanser olduğu bu an, onun için ne yapabileceğinizi sorma anıdır. Duyacağınız yanıt şu olabilir: Sadece konuşmama izin ver."

Nasıl dinlemeliyiz

Women's Cancer Resource Center (WCRC), tüm San Francisco Bay Area'da kanserin pençesindeki kadınlara bilgi ve destek sunan, kâr amacı gütmeyen bir örgüt. Benim katıldığım bir tedavi sonrası grubu dahil, sayısız destek grubuna sponsorluk yapıyor ve her hafta, bilgi ve tavsiye isteyen yüzlerce kişinin telefonunu yanıt lıyor. Ama arayanlar çoğu zaman yalnızca konuşmaya ihtiyaç duyuyorlar. Yanıt veren kişinin dinlemeyi bilmesi şart.

Berkeley'deki California Üniversitesi'nden öğrenciler mezuniyet için kredi kzanmak amacıyla bazen WCRC'de stajyerlik yapıyorlar. WCRC Program Direktörü Dolores Moorehead, onlara telefonları yanıtlama eğitimi veriyor.

Moorehead bana, "Pek çoğu yanlış şeyi söylemekten korkuyor. Ama bence yanlış şey söylenemez," diye açıkladı. İnsanların bazen sessizlikten rahatsız oldukları için uygun olmayan şeyler söyledik-

lerini anlattı. "Ama gerçekten iyi bir dinleyiciyseniz, dinlerseniz, sessizlik sorun değildir." Moorehead, stajyerlerine şu öğüdü veriyor: "Kişiyi dinleyin; sessiz kalmasına izin verin. Yanıt vermeden önce düşünün. Bu ise yanıtları bildiğiniz anlamına gelmez."

Tıbba yüreğini ve insanlığını yeniden kazandırarak daha şefkatli bir sağlık sistemi oluşturmaya çalışan George Washington Tinsellik ve Sağlık Enstitüsü'nden Dr. Christina Puchalski, bunu "gündemi olmadan dinlemek" diye adlandırıyor. Tıp eğitimi gören öğrencilerini, duygusal açıdan hastaların yanında olmanın, iyileşmenin tıbbi tedavi kadar ayrılmaz bir parçası olduğu yönünde eğitiyor.

"Bir hastayla onkoloğunun az önce söylediklerini tartışırken, aklımdaki senaryo şu oluyor: 'Şimdi mutlaka kan testi istemeliyim, bir sonraki [tıbbi] düzeye geçmelerini mutlaka sağlamalıyım.' Bunun aklımda olması lazım elbette, ama senaryoma uyarak iş görürsem, gerçekten dinlemiş olmam.

"Gerçek anlamda derinden dinleme, senaryomuu bir süreliğine kenara bırakmaktır. Evet, ona döneceğim elbette. Evet, gerekli bağlantıları kurup, yollarını bulmalarına yardımcı olacağım, ama onların bulundukları noktaya gelmek için birazcık durmam lazım. Derinden dinleme kimi zaman sessizdir."

Doktor Kane gibi Moorehead de, sorunların çoğunlukla insanlar sorunları çözmek istemedikleri ve bu yüzden tamir amaçlı çözümler sundukları için doğduğuna inanıyor. Ama WCRC'yi arayan kadınlar genellikle yalnızca onları dinleyen bir kulak ve açık bir yürek arıyorlar. Hattın öbür ucunda gözleriyle kulaklarını açık, ağızlarını kapalı tutabilecek birine ihtiyaç duyuyorlar.

Gerçekten dinlemek, tümüyle konuşan kişiye odaklanmak demektir: bakışlarınızı ona yöneltmek, cep telefonunuzu kapatmak (birlikte olduğunuz herkes için gerçek bir iltifattır bu!), ayrıca dikkatinizi dağıtacak şeyleri sınırlamak ve söz kesme dürtüsüne karşı koymak. (Not: Dinleme konusunda daha fazla ipucu için bkz 31. bölüm.)

Kanser hastalarının pek çoğu öykülerini anlatma ve açıkça gözyaşı dökme ihtiyacı duysa da, bazıları yalnızca *başkalarını* dinlemeye ihtiyaç duyduklarını, hatta kendi kederlerini unutmalarını sağlayacağı için başkalarının kederlerini dinlemekten hoşlanacaklarını söylüyor. Ama kanser yükünü taşıyan birinin üzerine kendi sorunlarınızı yığmadan önce izin istemek, hem düşüncelilik hem nezaket gereğidir. Aslına bakılırsa, kanserli birine pek çok şey yapmadan ve söylemeden önce izin istemekte yarar vardır. Stewart Yasası, "Af dilemek izin istemekten daha kolaydır," dese de, izin istememek çok daha fazla acıya neden olabilir.

6

"İzin istemeniz beni acıdan koruyabilir."

Hayatımızın en önemli sorularından biri şudur: sınırları nasıl koruruz, sınırları aşmaya ne kadar iznimiz var ve bunu nasıl yaparız.

–A.B. Yehoshua

Susan Chernak çok içer. Susan, çoğunlukla yeni tanıştığı insanlara kendini böyle tanıtıyor. Bu sözler yüzünden savunmasızlaşmakla kalmayıp, içme nedenini açıklarken bahsi de yükseltiyor. Çoğu kişi gülsün mü ağlasın mı bilemiyor. Susan ağız kanseri geçirdi ve tükürük bezlerinin büyük kısmı alındı, bu nedenle ağzını nemlendirmek için sıvı yudumlamak zorunda.

Bir otelin yumuşak ışıklarla aydınlatılmış restoranında kahvaltıdan hemen sonra kahvelerimizi yudumluyorduk. Kitapları çok satan bir yazar ve aranılan bir konuşmacı olan Susan, ilham almak ve yeni öyküler bulmak için katıldığım, sokağın hemen karşısındaki Dönüm Noktası Olarak Kanser konferansının sunucularındandı. Bana ikisini de verdi.

Başını öne eğip, çatalını masanın üzerinde döndürerek, "Harika bir firmayla çalışırken dilimin altında bir kütle fark ettim," diye başladı. "Ameliyattan ve bir tur kemoterapiden sonra, doktorlar bana iyi olduğumu söylediler. Ama sekiz ay sonra kanser geri geldi."

Çatalı aniden durdu. "Korkunun kaynağı öyle derindi ki. Başkalarından kolay etkilenen bir insan olduğumdan, bana söylenenlere dikkat etmem gerektiğini daha sürecin en başlarında içgüdüsel olarak fark ettim." Susan ne kadar hassas bir insan olduğunun hep

farkındaydı. "Hayatım boyunca beni başkalarının sözcükleri yönetti. İyi miyim? Ailem böyle olmamı mı istiyor? Sonra birdenbire kanser oluyorsun. Yani, bana ölmemi mi söylüyorlar? İyi bir kız olup öleyim öyleyse!"

Susan, tümörünün habis olduğu haberini veren diş hekimi dahil, başkalarının sözlerini kontrol etmeye çalışmıştı. "'Ne tür olduğunu söylemeyin bana,' dedim. Bunu duymaya hazır değilim.' Köpeğim habis melanoma yüzünden ölmüştü ve 'melonama' sözcüğünü duymak istemiyordum, çünkü tıpkı benim gibi onun da ağzında tümör vardı. Ve diş hekimim buna saygı gösterdi."

Gün içinde bana sorulmadan yemeklerimin getirilmesinden hoşlanmıyordum, çünkü bazı günler yiyeceklere bakmaktan ya da kokularını duymaktan nefret ediyordum.

–Meme kanserini atlatmış olan M.D.

Ama hassasiyetini herkesin anladığı ya da saygı gösterdiği söylenemezdi. Tümörün alınmasından sonra hastanede genç bir stajyer doktor, bir yıl içerisinde nüksetme olasılığının yüzde doksan iki olduğunu söylemişti. "Bana, 'Şu anda gayet iyisin, ama seni mutlaka izlememiz lazım,' dedi. Neden peki? 'Çünkü sende falan filan var.'"

Susan onun sözünü kesip, yüzde doksan iki rakamını nereden bulduğunu sormuştu. "İstatistiksel verilerde olduğunu söyledi. Dedim ki, 'Tamam, ama tüm ülkede benim yaşımda bu şeyin görüldüğü tek kadının ben olduğumu da söylemediniz mi? Öyleyse istatistiksel verilere uymuyorum, değil mi? Öyleyse benim durumun çok daha iyi ya da çok daha kötü olabilir!' O da, 'Biliyor musunuz, bu hiç aklıma gelmemişti,' dedi."

Susan onu, "Buna dikkat edin," diye uyarmıştı. "Dikkat edin, çünkü sizi duyuyorum. Yeni hastalar da sizi duyuyor."

Onu alkışlamak istedim, ama bunun yerine harika bir öğretmen olduğunu söyleyerek övdüm.

"Yok, zorbanın tekiyim sadece," diyerek güldü. "İyi bir adamdı, anladı zaten." Ama herkes anlamamıştı. Aslına bakılırsa, Susan'ı

belki de herkesten çok seven kişi, sözlerinin ne kadar güçlü olduğunu fark edememişti.

"Annem kendi evine gelip nekahet dönemini orada geçirmemi istedi. Oysa benim yalnız kalmaya ihtiyacım vardı... Bütün o süreç boyunca ensemde annemin korkusunu hissetmek istemiyordum. Ama annem bana bakmak istiyordu."

Susan, erkek arkadaşı tüm gün çalıştığından, çok ihtiyaç duyduğu dinlenme ve yalnızlığın tadını çıkarabilmek için onun evinde kalmak istediğini söylemişti annesine, ama kadın ısrar etmişti. Kaygı verici bir şekilde, "Geçen gün diş hekimini aradım," diye başlamıştı. "Bana seninki gibi kanserlerden söz etti. Sürekli geri geleceğini, dilini ve sonra da çeneni yiyip bitireceğini söyledi... sonra öleceksin. O zaman erkek arkadaşın bakacak mı sana?"

Susan iç geçirip, çatalını yine döndürdü. Ama sonra hınzırca gülümseyerek, parlayan gözlerini yukarı kaldırdı. "'Hoşça kal, anne,' deyip telefonu kapattım. Bana bunları söylediğini hatırlamıyor bile. Bence o feci hastalık insanların içindeki deliliği ortaya çıkarabiliyor. Onlar da en kötü korkularını size yumurtlayıveriyorlar."

Susan'ın kanseri çevresindeki hemen herkesi bir korku girdabına sürüklemişti. "Neredeyse ben onlara bakacaktım. Annemin bir keresinde omzumda hıçkırarak, 'Bana iyi olacağını söyle,' dediğini hatırlıyorum. Ben de, 'Anacığım, sen benim annemsin,' dedim. 'Senin *bana* iyi olacağımı söylemen gerekiyor. Benim iyi olacağımı duymaya ihtiyacın varsa, bunu benden değil, başka birinden duyman lazım. Git arkadaşlarınla konuş, bunu sana söylemelerini iste."

"Sormak" Susan için çok önemli bir kavram. Pek azımız duygularımızı başkasının üzerine boşaltmadan önce izin isteriz. Ama kanserli biri –belki de en zayıf anında olan, bırakın başkasını, kendi korkusunun ağırlığını bile kaldıramayan biri– söz konusu olduğunda, bu özellikle önemlidir.

Susan, *Animals as Teachers and Healers* (Öğretmen ve Şifacı Olarak Hayvanlar) adlı çoksatan kitabında da anlattığı gibi, hayvanlarla yaşadığı deneyimlerden çok yararlanmıştı.

"Doğa rıza ve izin yasasıyla işler. Hayvanlar ve ağaçlar zamanlarını iyi olmayan durumlardan kaçarak harcamazlar. Zamanlarını, kendilerini çeken şeye doğru yönelmek için tüm duyularını kullanarak geçirirler. Bir şey onları çekmiyorsa, bırakır giderler. Bir tohum güneşin rıza göstermediği bir yerde büyümeye çalışırsa, ölür. Hayatınızda ne kadar rıza varsa, o kadar serpilip gelişirsiniz."

Susan, hayvanlar bir yere gidince güvenlik duygusu edinmek, suyun temiz, yiyeceğin iyi olup olmadığını anlamak için etrafa baktıklarını söyledi. Hayvanlar rıza almak için durmazlarsa, bu onların hayatına mal olabilir, çünkü bir pumanın üstlerine atlamak için beklediğini gözden kaçırabilirler.

"Rızanın bir parçası da izin istemektir," dedi Susan. "İnsanlar hiçbir şey için izin istemiyorlar. Bunu biliyorum, çünkü cidden zorba bir insanım. Ama doğaya gittiğimde orada bulunmak için izin istersem, o yerde hoş karşılanıp karşılanmadığımı sorarsam, bir tür evet ya da hayır yanıtını hissetmeye başlarım. Serpilip gelişmek ve denge içerisinde yaşamak için bu sürecin ne kadar önemli olduğunun farkına varırım."

Susan, keşke kanserliyken dostlarıyla ailesi harekete geçmeden önce izin isteselerdi, diye düşünüyor. "Yani, 'Tedavi seçeneklerini duymak ister misin? Ben bunları araştırdım da,' gibi bir şey söyleyebilirlerdi. Ben de evet ya da hayır derdim. Veya 'Sana kendi korkularımdan bahsedebilir miyim?' diye sorsalardı, 'Bugün olmaz,' ya da 'Evet, dinlemeyi çok isterim,' diyebilirdim."

Kendi acı verici deneyimlerinin kazandırdığı bilgi şimdi Susan'ın başkalarına karşı davranışlarını etkiliyor. Kanser olmuş kişilerle karşılaştığında, teşhisin yeni konduğunu varsayıyor. "Beni sonraki adımları atmaya davet etmezlerse adım atmıyorum. Düşünüyorum da, yarın dünyadaki herkes izin istemeye başlasa... dünya değişirdi."

Birinin kanseriyle ilgili haberleri paylaşmak için izin istemek

Ronald 1995 yazında Susam Sokağı programı için Minneapolis'te maske hazırlıyordu ve büyüdüğü, ailesinin hâlâ yaşadığı San Francisco, Bay Area'daki evsizler barınaklarında maske yapımı çalıştayları düzenlemek için, Ulusal Sanat Vakfı'ndan daha yeni bağış almıştı. Ayrıca yeniden aktörlük yapmaya başlamıştı. Otuz bir yaşında, hayalini yaşıyordu. Ama bir anda, öğlen vakti gittiği bir oyuncu seçmesinde rüyasından uyanmış ve tüm kâbuslardan daha kötü bir gerçekle karşı karşıya kalmıştı.

"Büyük bir prova odasındaydım, kendimi tuhaf hissetmeye başladım, bir kadın bana doğru yürüyordu, hani bir plak tersten çalındığında olur ya? Sesim aynen öyle çıkıyordu, sonra bir baktım ki sağlık görevlileri bana bakıp, 'İyi misin?' diye soruyorlar. Ardından beni hastaneye yetiştirdiler, MRI makinesine soktular ve 'Beyninizde tümör var,' dediler."

Ronald uçakla eve, San Francisco'ya dönmüştü.

"Tam bir şoktu. Telefonda insanlarla konuştuğumu ve öteki tarafta yalnızca boş bir sessizlik olduğunu hatırlıyorum. Değer verdikleri bir insanda bunun olması onları yere seriyor ve ne tepki vereceklerini bilemiyorlardı."

Annesi yardım etmiş ve hastalığı araştırarak durumla başa çıkmıştı. Babasıysa farklı bir yol izlemişti. "Hatırlıyorum da babam başkalarıyla bu konuda çok konuşurdu ve ben bundan hiç hoşlanmazdım. Ve ona ulaşmak cidden zordu." Mahremiyetine düşkün biri olan Ronald, insanların ona farklı bakıp, "İşte, ölü bir adam," diye düşünecekleri korkusuyla, babasına durumunu gizli tutmak istediğini söylemişti. Olası mesleki ve hukuki sonuçlar da onu endişelendiriyordu. "İş görüşmesine gittiğinizde insanlar size farklı bakarlar. Yani, HIPAA kurallarına bir bakın (1996 tarihli HIPAA, yani Sağlık Sigortası Taşınabilirlik ve Yükümlülük Yasası, tıbbi ko-

şulların beyanının talep edilmesini yasaklayan mahremiyet kurallarını içerir). Yani tıbbi mahremiyet çok önemli bir meseledir."

Hastalığımı kimseyle tartışmak istemiyordum. İnkâr ediyor değildim, daha çok, bana göre bu sadece uygunsuz bir durumdu ve bu da geçecekti.

–Prostat kanserini atlatmış olan W.W.

Ronald bu isteğine rağmen babasının komşularına ve işyerindeki arkadaşlarına durumu anlatmayı sürdürdüğünü söyledi. "Babam yanlış yaptığını düşünmüyordu. Onun hayatında yaşanan çok önemli bir şeydi bu."

Ziyaret izni

Bir Cuma günü öğleden sonra, Dana beni Victoria çağı tarzı büyük evinde ağırlayıp ayna parlaklığındaki maun yemek masasında bir sandalyeye oturttu. Dana göğüs kanseri haberini de yine bir Cuma günü öğleden sonra almıştı. (Pek çok kişinin biyopsi sonuçlarını hafta sonu başında, önlerinde sıkıntıyla geçirecekleri ve akıllarındaki soruların hepsini soramadan darmadağın olacakları iki gün varken alması ne tuhaf.)

"Jinekoloğum bana telefon etti. 'Sizde DCIS var ve hızla yayılan türde,' dedi. Bunun ne anlama geldiğini sorduğumda, 'Çok kötü olmadığı anlamına geliyor – önümüzdeki hafta randevumuzda size açıklarım,' dedi."

Hastalık hakkında bundan önce bilgi almak isteyen Dana, hemşire olan tanıdığı Tina'yı aramıştı. Gözleri iri iri açılarak, "Tina'yı aramak büyük bir hataydı," dedi bana.

Tina, "Sende *ne* var?" diye sormuştu.

"Doktorun *tam olarak* ne dedi?

"İkinci görüşü nereden alacaksın?"

Tina'nın sormasının üzerinden yıllar geçmesine rağmen, bu sorular kurumuş yumurta sarısı gibi Dana'nın aklına takılı kalmıştı. Hiç kuşkusuz bir eylem planı oluşturmasına yardım etme amaçlı

olan bu sorular, Dana'yı arpacı kumrusu gibi tasalandırmaktan başka işe yaramamıştı.

Gözyaşlarını bastırmak için kirpiklerini kırpıştırarak, "Meme kanseri ya da tümör konusunda hiçbir şey bilmiyordum," dedi. "O Cuma günü haberi duyunca öyle donakaldım ki, galiba doktorun söylediklerinin yarısını duyamadım. Ve arkadaşımın bana o kadar soru sormasının yarattığı baskıya da kesinlikle ihtiyacım yoktu; bunlar kendimi daha da yetersiz hissettirmekten başka işe yaramadı."

Dana'nın asıl ihtiyacı, on yedi yaşındaki oğlu Chris ve kocası Steven'la birlikte evde sakin bir akşam geçirmekti. "Size böyle bir şey söylendiğinde emniyetli bir sığınak bulup bir süre orada kalmak istiyorsunuz." Dana'yla Steven daha fazla bilgi edinmeden Chris'e durumu anlatmamaya karar vermelerine rağmen, varlığıyla huzur bulmak istediklerinden, çocuğun hoşlanacağını bildikleri bir film seçmişlerdi. Ama Dana'nın "Oynat," düğmesine basmasına fırsat kalmadan kapı çalınmıştı. Gelen, yanında doktor kocası Gerald'la Tina'ydı. "Bu gece yalnız olmanı istemedim," demişti Tina.

Yemeklerimin yapılması harika bir şeydi, ama ancak önceden sorulursa. İyi niyetli bir arkadaşım vegan olmam gerektiğine karar vermişti ve yaptığı yemekler korkunçtu. Güveç kaplarına adlarını yazsalar harika olurdu, böylece geri verilmeleri kolaylaşırdı.

–Testis kanserli A.M.

O gün üçüncü kez sarsılan ve o kendini zayıf hisseden, yine de nezaketini koruyan Dana, Tina'yla Gerald'ı ışıkları kapatılmış oturma odasına davet etmişti. İki masa abajurunu yakıp, çay demlemek ve kendini toplamak için mutfağa gitmişti. Chris ise arkadaşına telefon etmek için bahane bulduğuna sevinerek, ortadan kaybolmuştu.

İki çift çay içerken kanserden değil, haberlerden, yemek tariflerinden, ortak arkadaşlarından –o gece Tina'ya gerçekten çok ger-

çeküstü görünen gündelik gerçekliklerden– söz etmişlerdi. Tina ile Gerald bir saat sonra gitmişlerdi.

"Kendimi daha iyi hissetmemi sağlamadılar. Ziyaretlerinin hiçbir amacı yoktu," dedi Dana. Ama bu ziyaret ailesini bölmüştü. Chris hâlâ evde olmakla birlikte, bir arkadaşıyla sohbete dalmıştı. Bitkin düşen Dana, büyük bir korku içinde yatağa atmıştı kendini.

Dana o hafta sonu yalnızca masumiyetini değil, bir arkadaşını da yitirdiğini söyledi. Yumuşak bir sesle, "Tina beni arayıp özür diledi," dedi. "Ben de yalnızca, 'Dert etme' dedim. Bizi nasıl etkilediği konusunda daha dürüst davranmalıydım, ama davranmadım. Fazlaca naziğim."

Dana bugün bile arkadaşıyla hâlâ yüzleşemiyor. Süpermarkette Tina'ya rastladığında başka bir koridora kaçıyor. Hatta Tina aradığında fark edebilsin diye arayanı gösteren telefon bile almış. O gece çok acı verici olduğundan, aradan yıllar geçmesine rağmen bu olayı yalnızca iki kişiye anlatabilmiş.

Tina arayıp Dana'yla Steven'ın o gece misafir isteyip istemediklerini sorsaydı, temelde duygusal bir felaket olan bu durumun önüne geçilebilirdi. Dana arkadaşını yitirdiğine üzülüyor ve kapısının önünde beliriverdiğinde Tina'ya dürüst davranmadığı için biraz da kendini suçluyor. Ama özellikle de hastaların bir mayın tarlasının ortasına bırakıldıklarını hissettikleri bir günde, izin isteme görevinin arkadaşlarına düştüğünü çoğu kişi kabul edecektir. Aslında, Yaşamama Yardım Et anketinde, "İnsanların yapmalarını istemediğiniz bir şey varsa, lütfen anlatın" sorusuna yanıt verenlerin yarıdan fazlası, davetsiz misafir istemediklerini belirtmişti.

Haberi paylaşma izni

Bana teşhis konmasından kısa bir süre sonra, birkaç arkadaşım yol boyunca bana yardımcı olabilecek yeni tedavilere ilişkin yazılar yolladı. Bu küçük umut dozlarını memnuniyetle karşıladım ve kendimi tümüyle toparladıktan sonra, ben de akciğer kanseri

tedavileriyle ilgili Google haber uyarılarına abone oldum. Uyarılar çoğunlukla bana moral veriyordu, ama bazen, akciğer kanserindeki ölüm oranlarının verildiği yazıları okuduktan sonra, günlerce ya da haftalarca kendime gelemiyordum. Sonunda aboneliğimi iptal ettim, ama birkaç hafta sonra, eskiden birlikte çalıştığım biri akciğer kanserinden ölmekte olan bir gazetecinin yazısını yolladı. Kesinlikle okumamam gereken türdendi ve başlığını haber uyarılarında görmüş olsaydım, "sil" tuşuna basardım. Ama bir arkadaşımdan geldiği için bağlantıya tıkladım ve gözyaşlarım görüşümü bulanıklaştırana dek okudum.

Herhangi bir haberi kanser atlatmış biriyle paylaşmadan önce yazıyı mutlaka okuyun. Ardından, arkadaşınıza böyle bir haber almayı isteyip istemeyeceğini sorun.

İletişim bilgilerini paylaşma izni

Bir arkadaşım, yakın zamanlarda ileri evre akciğer kanseri teşhisi konmuş olan genç kuzeni Alex'ten söz etti. Yirmi beş yıllık ömründe hiç sigara içmemiş olan Alex, o sıralarda deneysel bir ilaç olan Iressa'ya yanıt verip vermeyeceğinin anlaşılması için genetik testten geçmişti. Gelen haber iyiydi: gerçekten de büyük olasılıkla tedaviye yanıt verecekti. Alex bu heyecanını paylaşmak için hemen annesini aramıştı. Annesi de, Fanny adlı yeğeni aynı ilaçla tedavi görmüş olan bir arkadaşını aramıştı. Fanny, Alex'in durumunu öğrenince annesinden onun e-posta adresini istemişti.

Fanny daha sonra Alex'e e-posta atmıştı. İlacın korkunç ve oldukça sıra dışı yan etkilerini yaşadığını yazmıştı. Bu not, umut yerine korku aşılamıştı. Alex, izin istemeden iletişim bilgilerini paylaştığı için Fanny'nin annesine çok kızgındı.

İnsanların arayıp beni görmeye gelmek için randevu almaları ve ziyarete uygun olduğumdan emin olmak için bir saat önce yeniden aramaları hoşuma gidiyordu.

–Prostat kanserini atlatmış olan S.T.

Alex, kimse ona rızası olup olmadığını sormadığı için gecelerce uyuyamadığını anlattı. O noktada tek istediği kanserini unutmaktı – unutmak ve gülmek. Aslına bakılırsa, kanserli insanların büyük kısmının en çok ihtiyaç duyduğu şey de budur: Kanser Diyarı'ndan geçici bir geçiş izni almak.

"Benim gülmeye ihtiyacım var – ya da bir süreliğine kanseri unutmaya!"

Gülemeseydik, hepimiz delirirdik.
–Jimmy Buffet

Gazetecilik yaparken, bölmelerle ayrılmış geniş haber odasında ele aldığımız suçlar hakkında iş arkadaşlarımın kimi zaman kaba, hatta acımasız görünen şakalar yaptıklarını duyardım. Çalışma arkadaşlarımın hepten duyarsız oldukları söylenemezdi; pek çoğu, iş görebilmek için nasır bağlamak *zorunda* kalmıştı.

Mizah, insanların sürekli olarak dehşet verici durumlarla karşılaşmak zorunda kaldıklarında kullandıkları yaygın bir başa çıkma mekanizmasıdır. Polislerde, acil servis çalışanlarında, sosyal görevlilerde ve her gün acıyla ya da trajediyle karşı karşıya kalan, duygusal mesafelerini koruyup hissettikleri korku, öfke, üzüntü, keder ya da tiksintiyi dağıtma ihtiyacı duyan kişilerde sıklıkla rastladığımız kara mizahın da kaynağıdır. Mağdurun siz olduğunuz trajik bir durumda mizah yapmak ya da mizahı görmek belki daha zor olsa da, şakalaşma ve kahkahalar arasında kendini kaybedebilmek, kanserle başa çıkmak zorunda kalanlarımızın çoğu için yaşamsal önem taşır. Yaşamama Yardım Et Kanser Destek Anketi'ne katılan kanser geçirmiş kişilerin çoğu, "Benim gülmeye ihtiyacım var – ya da bir süreliğine kanseri unutmaya" yorumunu ilk sıraya yerleştirmişti.

Espriler harikaydı! Gülmek istiyordum. Ve bir daha gülmek.
–Meme kanserini atlatmış olan D.R.

Kanser olduğumda hastalık bütün varlığıma işledi, bilincime kazındı; sabah uyandığımda ilk, gece yatarken son düşüncem o oldu. Kanser diyarındaki uzun ve tehlikeli yolculuğum sırasında kendimi güçlendirmek için her şeyden çok, biraz ara vermeye ihtiyaç duydum. Bunu meditasyon, ama aynı zamanda mizah yoluyla yaptım. Neyse ki harika bir rol modelim vardı.

Babam Norman Crasilneck, ömrü boyunca her gün, hatta diyebilirim ki her saat mizaha başvurdu. Ölüm ilanına "Gülmeyi severdi," diye yazdı (ilanı kendi yazmakta ısrar etmişti). Yalnızca seksen üçüne kadar yaşayacak olmasına karşın, kendini yüz yaşına ulaşmış gibi göstermek için ölüm tarihi hakkında yalan bile söyledi. Ama gülmeyi sevdiği kadar, başkalarını kıkır kıkır güldürüp kendilerini iyi hissettirmeyi de severdi. Haziran 2010'da neredeyse üç haftalığına hastaneye yattığında, benim *Normanizm* adını verdiğim, hastane çalışanlarını neşelendirmek için yaptığı bütün esprileri not aldım.

Arkadaşlarımdan biri, yaşanan herhangi bir olay hakkında aptalca bir espriyle hep yanımda oluyor. Onu bir sorunla ilgili olarak aradığımda, birkaç dakika içerisinde gülmekten kırılacağımızı biliyorum. Tedavimin en zor kısımlarını aşabilmemi o sağladı.

–Tiroit kanserini atlatmış olan B.H.

Bir ergoterapist merdivenler ve evinde dolaşmasını engelleyebilecek başka şeyler hakkında babamla görüşürken, "Evde işler nasıldı?" diye sorunca, bir an bile düşünmeden, ciddi bir yüzle, "İma ettiğiniz buysa, kızım beni dövmüyordu!" dedi. Sonra mükemmel bir zamanlamayla gülümsedi.

Kendisine korkunç acı veren idrar sondasını düzelten hemşireye, "Odaklandığın zaman inanılmaz güzel oluyorsun; senden nefret ediyorum, ama güzelsin," dedi.

Başkalarındaki espri gücünü de ortaya çıkarıyordu. Bir teknisyen, üzerine Metamucil döktüğünde, "Bu rengi senin üstünde daha çok seviyorum," diye dalga geçti.

Kadın gülümseyerek, "Özel olarak sipariş ettim," dedi.

Bakımevinin nezaretinde evine dönmek üzere hastaneden ayrılırken doktoruna, "Ben iyi olacağım," dedi. "Ya sen?"

Ufak tefek, esmer onkolog tatlı bir sesle, "Elimden geleni yapacağım," diye yanıtladı.

Babam son derece ciddi bir tavırla, "Teşekkür ederim," dedi. "Hastaneye her gelişimde seni arayacağım."

Kimi hastalar da mizahı dostlarını rahatlatmak için kullanıyor. *Cancer on 5 Dollars a Day (chemo not included)* [Günde Beş Dolara Kanser (kemoterapi dahil değildir)] adlı kitabın yazarı komedyen Robert Schimmel, kendisiyle görüştüğümde bana şunları söyledi: "Arkadaşlarınızla akrabalarınız sizi görmeye hastaneye geldiklerinde ne diyeceklerini bilemezler. İçeri girmek için kapı kolunu çevirirken, 'Tanrım, kapıyı açtığımda ne olacak?' diye düşünürler, çünkü en kötü olasılığı beklemektedirler. İşi hafife alırsanız, onları duygusal yükten kurtarırsınız ve o zaman... yanınızdayken diken üzerinde olmak ya da yirmi dört saat amigoluk yapma zorunluluğu duymak yerine, tekrar kendileri gibi olabilirler."

Herkes başkalarını güldüremese de, çoğu kişi mizah yapabilir ya da mizahı takdir edebilir. Kanser geçirmiş olan Saranne Rothberg, mizahın insanların hastalıkla baş etmeklerine yardımcı olmakla kalmayıp, belki daha da fazlasını yapabileceğini söylüyor. Bu kızıl saçlı kadına göre, komedi gerçekten iyileştirebilir.

Komedi İyileştirir

Saranne, haber odalarının kara mizahına yabancı değil. CBS ulusal haber programı için onu seçince, ülkenin en genç yerel televizyon haber sunucularından biri oldu. Ardından haberlerden ayrılıp eğlence dünyasına geçmiş ve bağımsız bir film şirketinin kurucuları arasında yer aldı, sonra da bir danışmanlık şirketi kurdu. Eğitim alanında kâr amacı gütmeyen bir şirket kurması ve yeni bir üniversite diploması almasıyla, eklektik kariyeri büyülü seyrini

sürdürdü. Yoluna devam ederken özgeçmişine "anne"liği ekledi. Ardından, "boşanmış" olduğunu. Ardından, "kanser atlattı"ğını.

Bir arkadaşım benim Mizah Bakanım oldu. Bana komik kartpostallar gönderir, arayıp acayip fıkralar anlatırdı; hatta sekiz saatlik bir kemoterapi seansı sırasında bir başka arkadaşımızı da getirdi.

–Tiroit kanserini atlatmış olan B.H.

1999'da, kendisi otuz dört, kızı Lauriel beş yaşındayken, Saranne'a dördüncü evre meme kanseri teşhisi kondu. *Coping* dergisinde mizah duygusunu çatlattığını yazdı. "'Habis tümör, ameliyat, radyasyon, kemoterapi' sözcüklerini duyunca, nefes almayı unuttuğumu hissettim."

Bir cuma günü (başka hangi gün olabilir ki?! – kanser teşhisinin Murphy Kanunu) doktor, hastanenin kanser ekibini toplamak için çok geç olduğunu söyledi. Böylece Saranne, bilinmeyenin acı sosunda terbiye olmak için altmış saati olduğunu fark etti. İnsanlar bir hastalıkla savaşmak için enerji toplayabildiklerinde genellikle kendilerini daha umutlu hissederler. Ama Saranne'ın önünde bütün bir hafta sonu vardı, yanında ona destek olacak bir partneri ya da ailesi yoktu, üstüne üstlük küçük bir kız ondan ilgi bekliyordu. Ne yapacaktı?

Saranne yalnızca yapacak bir şey değil, daha da önemlisi, bir kaçış yolu buldu. "Üniversitedeyken Norman Cousin'ın kitabından [*Anatomy of an Illness* (Bir Hastalığın Anatomisi)] bir parça okumuştum –kendisi sağaltıcı mizahın öncüsüydü– ve birdenbire bu adamın yaşam öyküsü gözlerimin önünde canlandı. O anda kendi kendime, 'Norm Cousins sağaltıcı mizah yapabiliyorsa, ben de yapabilirim!' dedim."

Doğruca video dükkânına gidip ellerindeki tüm "stand-up" komedileri kiraladı. (Yükünü kesinlikle hafifletecek olan internet yayınından önceki dönem!)

"Kızımı yatırdım ve sonraki on iki saat boyunca, ilk gecemi bir ağlayıp bir gülerek geçirdim; o komedi maratonu sırasında kahkahada nefesimi, kahkahada umudumu buldum."

Güldüğünde korkusunun ve kaygısının azaldığını söylüyor; başa çıkmak ve normal hissetmek için komik bir bakış açısından faydalanabileceğinin farkına varmıştı.

"Komedi izlerken hayat, bana hiç kanser teşhisi konmamış gibi göründü gözüme. Yeniden eğlenceli oldu."

Kahkaha benim kurtarıcım olduğundan, her komik kitap, film ya da espri makbule geçiyordu. Kanser hastalarının mağdur olduğu düşüncesini güçlendiren her şey de ters etki yapıyordu.

–Tiroit kanserini atlatmış olan B.H.

Cousins'ın yapıtından, yaşamından ve bir gece önceki kendi deneyiminden esinlenerek ertesi güne yeni bir misyonla başladı: "Kızıma mizah arkadaşım olup olmayacağını sordum. Hangi tedaviden geçmem gerekirse gereksin, hangi hastanede olursam olayım, her gün benimle birlikte gülmek için zaman ayırıp ayıramayacağını sordum... Günde iki kez kanseri bir kenara bırakıp, yalnızca gülelim istedim."

Saranne bu taahhüde yalnızca kendisi değil, Lauriel için de girmişti. "Sık sık, kanserin yaylım ateşine çocukların da yakalandıklarını hissediyorum ve bekâr bir anne olarak, kızımın her gününün neşe, merak, kahkaha ile dolu olması ve hastalık yükünün, kanser teşhisinin korkusuyla acısının çocukluğunu bozmaması konusunda çok duyarlıydım."

Saranne ile Lauriel, egzersiz programı gibi günlük bir "komedi ve neşe programı" oluşturdular. Her akşam ellerinde bir fıkra kitabıyla oturup birbirlerine fıkra okuyorlardı. Ardından ikisi de bir fıkra bulup yüksek sesle okumuyordu.

"Sonra birbirimize anlatmadan uyuyorduk, bu da biraz komikti, çünkü eskiden her şeyi paylaşırken şimdi saklıyorduk. Sabah olunca da, ilk uyanan ötekinin yatak odasına koşuyor ve bir şey söylemesine fırsat vermeden fıkrayı anlatıyordu. Böylece ilk bilinçli anlarınız mizahla doluyor."

Lauriel'le ikisi, hayatın değerini bilmek için her anın neşeli ve komik yönünü bulmaları gerektiğini keşfetmişlerdi. "Böylece eğ-

lence için radar gibi hassas ayarlı antenler geliştirdik," dedi Saranne. "Hayattaki küçük şeyler, örneğin zorbalar, örneğin kemoterapi hemşiresinin iyi bir damar bulamaması –çocukken büyümenin ya da kanser yolculuğunda büyümenin sonucu olarak yaşanan bu şeylerin hepsi– size komedi ya da trajedi fırsatları sunar."

Neşeyi seçebileceklerini fark etmişlerdi. "Bu, seçmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez, sadece seçme yeteneğine sahipsiniz demektir." Saranne, eskiden olduğu gibi şimdi de Laurie'yle birlikte keyifsiz olmaya, ağlamaya ya da içinde bulundukları şartlara üzülmeye karar verdikleri günlerin de çok olduğu söyledi. "Ama bu, içine fırlatıldığımız için değil; o anda bize iyi gelecek duygunun bu olduğuna karar verdiğimiz için oluyor."

İkisi, bir duygu girdabına kapıldıklarında bile durup mizahı ya da alınacak dersi aramayı seçebileceklerini öğrenmişlerdi. "Bu insana öyle büyük bir güç veriyor ki," dedi Saranne, "özellikle de çocuksanız ya da hayatınızın kontrolden çıkmakta olduğunu hissediyorsanız."

İlk kemoterapi tedavisini gördüğü gün, Lauriel'le birlikte öğrendiklerini başkalarına öğretme fikri gelmişti aklına.

"İlk düşüncem, hasta olmanın anlamını yeniden tanımlamak oldu. Kemoterapi sırasında oturmanız gerekiyor, ama ben koltuğun tekerlekli olduğunu fark ettim. 'Kızım, şeyini kaldır da kalk,' diye düşündüm. Böylece bir hastadan ötekine gitmeye başladım... ve onlara bir 'hediye' verip veremeyeceğimi sordum. Bazıları çok aksiydi ve bir kemoterapi kliniğinde insana ne gibi bir hediye verilebileceğini düşünemiyordu bile. Bazıları şaşırıyor, bazılarıysa monotonluktan bir süreliğine sıyrıldığı için öyle minnettar oluyordu ki, son derece davetkâr davranıyordu."

Saranne'ın sunduğu hediye, kahkahaydı. Çok geçmeden, binlerce kişi daha paylaşıp tadını çıkarabilsin diye bu hediyenin paketini açacaktı. Kemoterapi koltuğundan, bir cep telefonu ve dizüstü bilgisayarla Komedi İyileştirir Vakfı'nı kurdu. Birkaç ay içerisinde bu

vakıf, kahkaha çizimleri ve New York'un en gözde komedyenlerinin katıldığı canlı gösteriler sunan tam teşekküllü bir örgüte dönüştü.

"Gösterimiz sırasında en az yüz kez güleceğinizi garanti ediyoruz. Gösterimiz öncesinde, sırasında ve sonrasında insanlara bedensel, zihinsel ve ruhsal durumlarını gözlemletiyoruz, böylece bu stratejilerin üzerinizdeki etkisini son gerece canlı ve somut bir biçimde görebiliyorsunuz. Aklınızı yerinden oynatacak kadar güçlü bir şey bu."

Saranne gösterinin akut ya da kronik sakatlıklarda, depresyonda ya da tedavilerin güçten düşürücü yan etkileri olması durumunda işe yaradığını söyledi. "İster iki yaşında olun ister yüz iki, her zaman işe yarıyor."

Her hasta telefonu kaldıracak ya da gösterilerinden birine gidecek enerjiye sahip olmadığından, Komedi İyileştirir, hastalara bakan kişilere sevdiklerinin mizahı bulmalarına yardım etmeyi öğretiyor. Kanser hastalarının dostlarından ve ailelerinden pek çok kişi sinirle, "Ne yapacağımızı bilemiyoruz," diye yakınır. Saranne bu kişilerin sevdiklerine, "Senin mizah arkadaşın olmayı çok isterim," demelerini öneriyor. Bakıcıların, kendisi gibi 4. evre bir kanser hastasının kızıyla her gün gülmek için bir araya geldiğini ve bunun ne kadar yardımcı olduğunu hastalarına anlatmalarını tavsiye ediyor.

Arayanlara bazen, "Kahkahanın sizin için gerçekten iyi olduğunu biliyor musunuz?" diye soruyor ve ardından, mizahın yararlarına ilişkin çalışmalarının anlaşılması kolay sentezini anlatıyor. (Indiana Eyalet Üniversitesi Hemşirelik Koleji'nden Mary Payne Bennett ile Cecile Lengacher'ın 2006'da *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*'da yayımladıkları bir makaleye göre, "Mizah duygusuyla kişinin kendi bildirdiği fiziksel sağlık durumu arasındaki bağı destekleyen sonuçlar olsa da, bunun belirli bir hastalık süreciyle nasıl bağlantılı olabileceğini belirlemek zor. Ve şu andaki kısıtlı literatür mizah duygusuyla kişinin kendi bildirdiği iyi sağlık ölçütleri arasındaki ilişkiyi destekler görünse de, bunun

mizah duygusunun fiziksel iyilik üzerindeki etkisini mi, yoksa fiziksel iyiliğin mizah duygusu üzerindeki etkisini mi gösterdiğini belirlemek için daha fazla araştırmaya gerek var.")

Saranne, bilim insanlarının gülmenin, hatta bir dereceye kadar gülümsemenin ve esprili şeyler düşünmenin aklı, bedeni ve ruhu olumlu etkileyebileceğini ortaya koyduklarını söyledi. "Akyuvar hücresi sayınızın yükseldiğini gösteren bir araştırma var; kanserle savaşta son derece etkili olduğu bilinen, NG4 katili bir akyuvar hücresi var ve güldüğünüz zaman bu hücrelerden daha fazla ürettiğinizi gösterdiler."

Saranne, araştırmaların ayrıca, yüz kez gülmenin kürek makinesinde on dakika ya da egzersiz bisikletinde yirmi dakika spor yapmaya eşdeğer olduğunu da gösterdiğini söyledi.

Kahkahanın stres hormonlarını azalttığını gösteren birkaç araştırmadan bahsetti. "Bunun kanser tedavisi için de [geçerli] olduğunu gösteren bir araştırma var; bağışıklık sistemi sürekli stres altında olduğunda çöker ve kanser ile ikincil enfeksiyonlara açık hale gelirsiniz. Dolayısıyla negatif stres hormonlarınızı düşük, pozitif stres hormonlarınızı yüksek düzeyde tutmak önemlidir."

Aklımı bütün bu olup bitenlerden uzaklaştırmama yardım edecek birine ihtiyacım vardı. Kanseri düşünmek istemiyordum. Bu yüzden onlarla birlikte film izlemek, yürüyüşe çıkmak gibi şeyler yapın ve yalnızca onlarla konuşun, kanser olmasalardı nasıl davranacaksanız öyle davranın.

–Rahim ve yumurtalık kanseri atlatmış olan A.S.

Saranne, kahkahanın yararını görmek için yüksek sesle gülmek gerektiğini söyledi. Öğrettiği becerilerden biri de bu. [Yüksek sesle gülmek] işitsel tepkinizi uyarır, çünkü kendi kahkahanızı duyarsınız," diye açıkladı. Ayrıca, kahkaha bulaşıcıdır, "böylece yalnızca kendinize saklamak yerine, başkaları için de sağlık, enerji ve iyilik yaratmış olursunuz."

Yeterince ikna olmamışım gibi, satışı perçinleyen bir araştırma daha attı önüme. "Ortalama olarak her gün gülerseniz, ortalama

olarak sekiz yaş genç görünürsünüz. Yüzünüzü gerdirmenize hiç gerek kalmaz! Gülerken o kadar çok kasınızı kullanırsınız ki!"

"Kanserim geri gelirse, yüzümü gerdirmeye gerek duyacak kadar yaşamayabilirim," diyerek güldüm ve ardından, kara mizahım için özür diledim.

"Tümör mizahı, kara mizah," diye bağırdı Saranne; "Bayılırım buna! Ama kullanış biçimim konusunda çok ketumum, çünkü bazı insanlar buna hazır değil."

Kanser hastalarının dostlarıyla sevdiklerinin tümör mizahını ihtiyatlı kullanmaları, ya da hiç kullanmamaları akıllıca olacaktır.

Rodeo in Joliet (Joliet'te Rodeo) adlı olağanüstü bir anı kitabının yazarı olan, otuz küsur yaşındaki kanser atlatmış komedyen Glenn Rockowitz, *Seattle Weekly*'de yayımlanan "How Not to Cheer Up a Cancer Patient" (Bir Kanser Hastası Nasıl Neşelendirilmez) başlıklı makalesinde, "Yahudi Kuralı"na uyulması gerektiğini söylüyor.

"Yahudi iseniz, Yahudi esprileri yapabilirsiniz. Siyahsanız, siyah esprileri yapabilirsiniz... Aynı durum kanser için de geçerli. Ölmekte olanların saflarına katıldığınızda, istediğiniz kadar tümör esprisi yapabilirsiniz. Ofisime gelip, 'Hey, Uno! Son cevizin ne durumda?' demek aslında hiç de komik değil. Özellikle de testis kanseri olmadığım için. Bir kez daha söylüyorum, ev ödevinizi yapın."

Saçınızı, iştahınızı ve yirmi beş kilo kaybedebilirsiniz, bunların hepsi kemoterapiden sonra geri gelir. Yeter ki mizah duygunuzu kaybetmeyin; en değerli şeylerinizden biri de odur. (Bunu bana annem öğretmişti ve çok değerli bir dersti!)

–Sarkomayı atlatmış olan D.K.

Saranne'ın hayali, hastaların kanserle ilişkilerini bir hapishane olmaktan çıkarıp, acıdan ve korkudan muaf olabileceğiniz bir yere dönüştürmek. Kanser hastaları zorlu duygular yaşamamalı anlamına gelmiyor bu. "Programımızda önerdiğimiz ilk şey, ki bu da kendi deneyimimize dayanıyor, kanseri tamir edemeyeceğiniz, on-

ları kurtaramayacağınızdır. İnsanlara bedenlerinin bir parçasını ya da saçlarını ya da yaşam kalitelerini kaybetmelerinin yasını tutma olanağı verebilirsiniz, çünkü acıyı ve kaygıyı dışarı boşaltmazsanız, kahkahayı ve neşeyi bulamazsınız."

Saranne, sürecin dengeli olması gerektiğine inanıyor; her gün yakınmaya zaman ayrılmalı.

"Ben kızımın okuldan eve gelip çok ödevi olduğundan yakınmasını, ama sonra susup işe koyulmasını isterim. Yani kanserle yaşayan birinin bakıcısı ya da destekçisi olarak yapabileceğiniz en iyi şey, ona yaşamakta olduğu olay için yas tutma olanağı vermek, ama aynı derecede eğlenme olanağı da sunmaktır."

Bir dostunuz ya da sevdiğiniz için Kanser Diyarı'ndan geçici bir çıkış iznini kolaylaştırmak; ona birkaç film ya da karikatür kitabı götürmek veya gülen bebeklerin bulunduğu bir YouTube videosu göstermek kadar kolay, birlikte bir kahkaha yogası dersine katılmak ya da onu tiyatroya veya sinemaya götürmek kadar ilginç (ama moral bozucu gösterilerden sakının), oynaması için yavru kedi ya da köpek götürmek kadar gülünç (uygunsa tabii; her zamanki gibi, önce izin isteyin) ve mükemmel zamanlamalı bir espri kadar zor olabilir. Bütün bunlar ve ayrıca II. Kısım'da sıralananlar, bir ruhu Kanser Diyarı'nın ötesine taşıyabilir. Ama ruhu bir saniyeden az zamanda karartacağı garantili olan bir şey de var: onu havada tutan umut balonunu patlatmak.

8

"Benim umuda ihtiyacım var, ama olumlu düşünmemi söylemeniz kendimi daha kötü hissetmeme neden olabilir."

İnsanın yüreğinden umudu alırsanız, onu av hayvanına dönüştürürsünüz.
–Marie Louise de la Ramée

"Lori Hope Crasilneck" olarak doğdum, ama yirmili yaşlarımın başında, takma adı kadar romantik bir erkeğin bana evlenme teklif etmesinden sonra, "Crasilneck"i "Van Kirk"le değiştirdim. John da ben de felsefe diplomalarımızı almak için çabalıyorduk –o lisansüstü, ben lisans öğrencileriydik. Saftık, idealisttik ve çılgınca âşıktık; birlikte yaşlanacağımızı, birbirimizin kuruyan üzümler gibi olgunlaşıp buruşmasını izleyeceğimizi biliyorduk.

Yalnızca dört yıl sonra boşandık. Ben de boşanmış bir çiftin çocuğu olduğumdan, başarısızlık bıçak gibi içime saplandı ve sonsuz aşk umudumu tümden yitirdim. Ancak yitirmediğim tek şey, John'ın soyadıydı; belki de bu, hayale tutunmanın bir yoluydu. Ama çok geçmeden başka bir hayalin farkına vardım: yazma tutkumla dünyayı iyiye götürme dürtümü birleştiren bir kariyer. Tüketicilileri ilgilendiren haberler yapan bir televizyon muhabirinin araştırmacısı, ardından muhabir, tıp muhabiri ve sonunda belgesel yapımcısı ve yazarı oldum.

Lori (Hope) Van Kirk olarak isim yapmış olduğumdan, bu adı korumak biraz rahatsız edici gelse de, değiştirmeyi düşünmüyordum. Ama otuz beşime geldiğimde bana ait olmayan şeyi iade etmeye karar verdim. Yeşil panjurlu bir bungalov aldım, tavşanlar

kadar yumuşak kürklü bir Alman kurdu kırmasını kurtardım ve "Van Kirk"ten vazgeçerek, Hope'u (umut) soyadı olarak kullanmaya başladım.

Nüfus müdürlüğünden eve dönerken komik bir şey oldu. "Hope"u çene kemiğini kıracak kadar sert bir kabuğun ortasındaki yumuşak sakız olarak düşünmektense, *umut* benim için artık tanımlayıcı bir özellik haline geldi. Ve buna ihtiyacım vardı. Belgeselleri hafta içi televizyonun en çok izlendiği akşam saatlerinde yayınlanan kadrolu bir yapımcı olarak, gıpta edilecek tam zamanlı bir işte kısılıp kalmıştım ve toplumsal sorunlara ilişkin on beşten fazla film yaptıktan sonra, artık tükenmek üzereydim. Bu yapımlar çözüm içermekle birlikte, evsiz aileler ve uykulu gözlü, uyuşturucu bağımlısı bekâr anneler gibi başka gerçekliklere kaçınılmaz olarak dalmayı da gerektiriyordu. Bir proje daha üstlenmeye nasıl katlanacaktım?

Adımı değiştirmek işe yaradı. Benimle tanışan yabancılar genellikle neşeleniyordu: "Hope, harika bir soyadı!" Düşüncelerim umuda yöneliyor ve gülümsüyordum.

Ama bana kanser teşhisi konduğunda, Hope için artık umut olmadığından korktum.

Umuda tutunmak

1992'de ötenazi konulu bir belgesel çekmiştim: *Help Me Die* (Ölmeme Yardım Edin)... *Ölüme Yaşamı Olumlayan Bir Bakış* alt başlığını da ekleyebilirdim aslında, çünkü ilk bakışta konu moral bozucu görünse de –pek çoğu kanser olan– ölümcül hastalıklara yakalanmış insanların büyük kısmı umudunu koruyordu. Umdukları şey huzurlu bir ölümdü; uzlaşmaydı; acıdan kurtulmaktı; inayetti; kabullenmeydi; cennetti; şifa bulmaktı. Pek çoğu bunlardan birine ya da daha fazlasına kavuştu.

Kanser olmamayı umuyordum. İki kuzenim meme kanseriyle savaşmış olduğundan bu kanser türünün kurbanı olmayı neredeyse bekliyordum; bu nedenle, "Akciğer kanserisiniz," dendiğini du-

yunca neye uğradığımı şaşırdım. Yirmili yaşlarımda sigara içmiştim, ama bu alışkanlıktan kurtulduktan neredeyse yirmi yıl sonra kanser olabileceğim hiç aklıma gelmezdi.

Teşhisten sonra dostlarımın ve sevdiklerimin yanımda olacaklarını, ameliyattan sağ çıkacağımı, kanserin yayılmamış olduğunu, beni öldürmeyeceğini umdum. İlk başta bu olanaksız görünüyordu. Benimkisi, bronşioalveoler karsinom denen, kemoterapiye dirençli türden, genellikle daha genç, sigara içmeyen kişilerde ve kadınlarda görülen bir akciğer kanseriydi. (Daha yeni, daha etkili tedavilerin geliştirilmesinden önceydi bu.)

Umudu yeşertmek için, yolumu aydınlatacak bir mumun fitilini örecek ipler –başarı öyküleri– aradım. Karanlığa lanet okumak yerine o mumu yakmak için irademi topladığımda, bazı kişiler alevi cehalet ve duyarsızlık rüzgârlarıyla söndürmeye çalıştılar.

> *Başarı öyküleri duymak istiyordum. Benimkine benzer kanserlere yakalanmış, ama artık kansersiz olan, yirmi ya da otuz yıldır öyle olmuş, son derece normal yaşamlar süren insanların öykülerini duymak istiyordum.*
>
> –Meme kanserini atlatmış olan B.B.

"Akciğer kanseri mi! AHHH; *ne kötü*! Teyzem akciğer kanserinden öldü!"

Akciğer kanseri konusunda sınırlı bilgiye sahip kişilerden cesaret kırıcı yorumlar beklenebilir, ama benim hastalığımı paylaşmış olanların daha duyarlı davranacaklarını sanıyordum. Oysa ameliyattan sonra, yüksek bir ağacın gölgesinde akciğer kanserini atlatmış kişileri içeren bir tartışma grubuna katıldığımda, birisi umudumu tek bir nefesle söndürdü. Öykümü grupla daha yeni paylaşmış ve konuşmamı, "Doktorum ameliyattan sonra beni 'kansersiz' ilan etti," diyerek bitirmiştim.

Oksijen tankına bağlı kel bir adam, "Evet, benim doktorum da öyle demişti, ama altı ay sonra başka bir tümör buldular," dedi.

Adamın söyledikleri, teşhisimden kısa bir süre sonra muhteşem Andrea Bocelli'den duyduğum "Time to Say Good-bye" (Hoşça Kal

Deme Vakti) adlı şarkı gibi aklımda takılı kaldı. Kel adam niye böyle bir şey söylemişti? Belki böbürlendiğimi düşünmüş ve bana haddimi bildirmek istemişti. Belki de ihtiyatlı olmam için beni uyarıyordu. Daha büyük bir olasılıkla, aklına gelen şeyi söyleyivermişti. Ama nedeni ne olursa olsun, bu gerçek beni özgürleştirmemiş, aksine, korku hapishaneme geri atmıştı.

Neyse ki iki hafta sonra Joanne'le karşılaştım.

Umut mandalina ve yosun yeşili renktedir

Tedaviden yalnızca bir yıl kadar sonra Joanne'le ilk kez konuştuğumda, kanser travmasının yarası hâlâ kanıyordu. Ona üç yıl önce ileri evre akciğer kanseri teşhisi konduğunu biliyordum, bu nedenle üzüm bağlarıyla çevrili bir otoyolda arabayla onun Sonoma County'deki evine giderken, beti benzi atmış, iskelet gibi bir kadın görmeyi bekleyerek kendimi geleceğe bakmaya hazırladım.

Kapısının önündeki geniş taşlı patikanın iki yanındaki çalılıklar pembe çiçekler açmıştı. Sarkan bir fuşya bakışlarımı yukarı çekti ve zili çalmadan önce derin bir nefes almak için durdum. Ama kapı daha çalmadan açılıverdi ve ne şişman ne zayıf, pembe tenli, kestane rengi saçlı ve sekoya ağaçlarının üzerindeki yosunlarla aynı renkteki gözleri sıcaklık ve sağlıkla ışıldayan bir kadın göründü.

"Dışarıda oturmak ister misin?" diye sordu.

Arka verandada bana gösterdiği cam masanın yakınlarında, mandalina-portakal rengi yarım düzine sardunya yetişmişti. Cam boncuğu gevşekçe sallanan yanardöner helezon şeklinde bir süs fırıl fırıl dönüyor, ahşap bir rüzgâr çanı şıngırdıyordu. Her şey etrafa canlılık saçıyordu; en çok da Joanne. Peki ama 4. evre akciğer kanserli bir insan nasıl böyle coşkulu olabilirdi?

Hep böyle olmamış. Teşhisten kısa bir süre sonra doktoru Joanne'e, yalnızca altı ay ömrü kaldığını söylemiş. "Tatil planı yapmaya yetecek kadar yaşayıp yaşamayacağımı sordum. Doktor, 'İsterseniz planlayabilirsiniz..." dedi, ama bunu söyleyiş biçimi, kendini altı

aya göre programladığını gösteriyordu; 'İstediğini yapabilirsin, ama kim bilebilir?' der gibiydi. Oysa benim için önemli olan buydu: 'Kim bilebilir?'"

Joanne'le kocası tasarruflarının bir kısmını yerel bitkiler ve upuzun otlarla iyice yabanileşmiş arka bahçelerini düzenlemeye ayırmışlardı, ama Joanne'in teşhisinden sonra bunun yerine ailece tatile çıkmaya karar vererek Hawaii'de bir ev kiralayıp, çocuklarıyla torunlarını uçakla üç haftalığına oraya götürmüşler. Joanne hayatının en güzel günlerini yaşamış, ama geri döndüğünde, yeniden çetin bir kemoterapi turundan geçerken korkunç derecede zorlanmış. Söylediğine göre kemoterapi onu kelimenin tam anlamıyla öldürüyormuş, ama doktoru hayatının geri kalanı boyunca bunu sürdürmek zorunda olduğunu söylemiş. O dönemde yeni bir ilaç olan Iressa'ya başladığındaysa umutsuzluğu umuda dönüşmüş.

Bundan neredeyse üç yıl sonra Joanne hâlâ remisyondaydı.

"Şükran Günü'nde yeniden Hawaii'ye gideceğiz," dedi. "Eskiden hedefim elli dokuzuma dek yaşayıp, kanserin tedavisinin bulunduğunu görmekti. Şimdiki hedefimse altmışıma gelmek. Hedefleri yenilemek çok önemli. Öncelikleri sıraya dizersin. Doktorum kanserden öleceğimi söylemiş olsa da, doktorlar her şeyi bilmiyorlar. Bir vadeyle doğuyorsun ve o vade ancak Tanrı istediğinde doluyor.

– – –

Altı ay sonra Joanne'i aradım. Ölmek üzere ya da ölmüş olmasından korkmama rağmen, ne durumda olduğunu öğrenmek istiyordum, bu nedenle telefonun tuşlarına yavaş yavaş bastım ve kendimi bir erkek sesi duymaya hazırladım.

Bunun yerine, Joanne'in şarkı söyler gibi bir sesle, "Allooo!" dediğini duydum.

Iressa'ya devam ediyor, yeni tümörlerin kontrol edilmesi için üç ayda bir tomografi çektiriyordu. Şu ana dek her şey iyiydi. Kısa bir süre sonra bir jete atlayıp, Lion's Kulübü'nün City of Hope Kapsamlı Kanser Merkezi'ndeki bir konferansına katılmak için Güney

California'ya gideceğini söyledi. Onun umut duygusunun benim için ne kadar ilham verici olduğunu söyledim.

"Tutunacak başka neyimiz var ki?" diye sordu. "Onkoloğuma yeniden gittim; beni görünce her seferinde hayret ediyor. Bana istatistikleri vermek ve Iressa'nın yaşamı ancak üç yıl uzatabileceği gibi olumsuz şeyleri söylemek zorunda kalıyor.

"Ama geçen sefer bana harika bir iltifatta bulundu. Onun yaşamında önemli olduğumu, çünkü ona umut etmeyi öğrettiğimi ve bunun da hastalarını çok etkilediğini söyledi. Ona bir şeyden ötekine geçebileceğimi söylüyorum; bir tedavi bulunana dek dayanabilir, sabredebilirim."

Joanne kendini gerçekçi biri olarak görüyor; yüz yüze olduğu sınırların farkında, ama umudunu yitirmiyor. "İşin aydınlık tarafına bakmaya eğilimliyim, ama ölümlülüğümün gerçekçi etkisiyle karşı karşıya geldiğimde izleyebileceğim iki yol vardı. Ya 'Haklısın ve önümde ancak bu kadar zamanım var,' deyip kontrolü elden bırakacak –ya da bana bir ışık, umut kıvılcımı verecek bir şeye tutunacaktım.

"Hayatta kalmak için elimden geleni yapıyorum. İnsanı öldüren, kontrolün elinden alınmasıdır."

Hope in the Age of Anxiety'nin (Kaygı Çağında Umut) yazarlarından biri olan psikolog Anthony Scioli de onunla aynı fikirde. Umudun köklerinin güçlendirmeye ve kişisel kontrole dayandığını savunarak, fareler üzerinde gerçekleştirilmiş, tümör çözeltisi enjekte edilen ve elektrik şokundan kaçma seçeneği bulunmayan farelerde tümör gelişmesi olasılığının, kaçış yolu bulabilenlere göre % 40 daha fazla olduğunu gösteren bir çalışmadan bahsediyor. Kapana kısılmış fareleri öldüren umutsuzluk muydu? Fareler umut edebilirler mi? Ve umut tam olarak nedir?

Umudun kuştüyleri var mı?

Sevgi gibi umudun da sonsuz sayıda tanımı var, yine de tanımlara sığmıyor. Umudunuz olduğunda bunu bilir, ama tanımlamakta zorlanabilirsiniz. Çağlar boyu nice filozofa, şaire ve yazara konu olmasının nedeni de bu olabilir.

Cicero umudu, "uyanık bir adamın rüyası" diye tanımlamıştı. On dokuz yüzyıl sonra şair, oyun yazarı ve Çek Cumhuriyeti'nin ilk cumhurbaşkanı Vaclav Havel, "Umut, bir şeyin sonunun iyi olacağına inanmak değil, bir şeyin sonu nasıl olursa olsun, anlamlı olduğuna emin olmaktır," diye yazmıştı. Emily Dickinson şiirsel bir dille, "Umut tüyleri olan, hiç durmayan şeydir," demişti. Friedrich Nietzsche de, dünyaya umut dışında tüm kötülükleri salan Pandora'nın kutusu efsanesini betimlerken, umut için, "kötülüklerin en kötüsü, çünkü insanın cefasını uzatıyor," demişti. Elbette, bir de *Webster Sözlüğü* var: "Umut, istenen şeye sahip olunabileceği ya da olayların en iyi şekilde gelişeceği yönündeki duygudur."

Kanser atlatmış kişileri, onlara bakanları ve sağlık hizmeti sunanları içeren gruplara, kanser sırasında ve sonrasında umudun nasıl canlı tutulacağına ilişkin konuşma yaparken (bkz 33. bölüm) onlara kısa bir egzersiz yaptırır, gözlerini kapamalarını, rahatlamak için birkaç kez nefes almalarını ve umutlu oldukları bir anı hatırlamalarını isterim. Sonra, "Bana bu konuda ne söyleyebilirsiniz?" diye sorarım.

Hemen herkes ne düşündüğünü değil, ne hissettiğini anlatır. Evet, umut kesinlikle bir duygudur.

"Olumlu düşün, yeter." ... heyyy! Ha ha ha ... bu kadar mı? Kanserimi iyileştirmek için tek gereken bu mu? Bir tur kemoterapiden sonra olumlu düşünmeyi sıkıysa siz deneyim. O kadar da olumsuz baktığımdan değil, ama birine "olumlu düşün" demek, sonra da çekip gitmek çok kolay.

–Akciğer kanserini atlatmış olan T.P.

Umut iyileştirir

Yazar ve gazeteci, tıp doktoru Jerome Grooman, onkolog olarak geçirdiği otuz yılı temel alan *The Anatomy of Hope* (Umudun Anatomisi) adlı kitabında umut için, "zihin gözümüzle daha iyi bir geleceğe giden yolu gördüğümüzde hissettiğimiz yüreklendirici duygudur," diye yazıyor. Doktor Groopman'a göre umut, bu yol üstündeki engellerle tuzakları tanır ve vesveseye yer bırakmaz, ama "bize içinde bulunduğumuz şartlarla yüzleşme cesaretini ve onları aşma kapasitesini verir."

"Tüm hastalarım için umudun, gerçek umudun, yazabileceğim herhangi bir ilaç ya da uygulayabileceğim herhangi bir prosedür kadar etkili olduğunu gördüm."

Doktor Groopman kitabında umut sayesinde iyiye gittiğine inandığı hastaların ve umutsuzluk yüzünden durumu kötüye giden birkaç hastanın öykülerini paylaşıyor. Belgelediği çalışmaların gösterdiğine göre, "umudun ana unsurları olan inanç ve beklenti, beyinde endorfin ve enkefalini serbest bırakıp morfinin etkilerini taklit ederek acıyı bloke edebilir. Kimi durumlarda umut solunum, dolaşım ve motor işlevler gibi temel fizyolojik süreçler üzerinde de önemli bir etki yaratabilir." Spreylerine plasebo doldurulan astım hastalarının da gerçek ilaç verilenler kadar hava yollarının açıldığını hissettiklerini gösteren bir çalışmadan bahsediyor. Plasebo verilenlerin hava yolları gerçekten açılıyordu.

Çok ağlamış olmam, umuttan vazgeçtiğim anlamına gelmiyordu; kendime bakmak için hâlâ gerekeni yapıyordum.

–Beyin tümörünü atlatmış olan R.B.

Umut bolluğu sağlık için ne kadar yararlıysa, umutsuzluk da o kadar zararlı olabilir. Ernest Rosenbaum ile sosyal Isadora Rosenbaum, *Inner Fire: Your Will to Live* (İçinizdeki Ateş: Yaşama Arzunuz) adlı kitaplarındaki "An Essay on Hope"ta (Umut Üzerine Bir Deneme), Avustralya'da Aborijinler arasında ve diğer Güney

Pasifik kültürlerinde uygulanan, "kişisel iradeye dayalı ölüm ya da kemikle gösterme" adı verilen bir olgudan bahsediyorlar.

"Bu tür vakalarda kabiledeki büyücü hekim, Voodoo'da gözlenenlere benzer bir büyü yaparak ... kurbanın felç edici bir korkuya kapılmasına, toplumdan kaçmasına ve kısa süre içerisinde ölmesine neden oluyor. Büyücü hekimin etkili olabilmesi için, olası kurbanın lanetin gücüne inanması gerekiyor elbette." Rosenbaum'ların dediğine göre, doktorlar ve hemşireler umutsuzluk hislerini yansıttıklarında ya da aile bireyleri ve arkadaşlar korkularını gizleyemediklerinde de hasta olumsuz etkilenebiliyor.

Bu etki, gazeteci Brian Reid'in *Washington Post*'ta yayınlanan makalesinde "Nosebo Etkisi" –ya da Plasebo'nun Kötü İkizi– olarak adlandırılmıştı. Yazıda, Zihin/Beden Tıp Enstitüsü'nün başkanı, Harvardlı Profesör Dr. Herbert Benson'ın şu sözlerine yer veriliyordu: "Cerrahlar öleceklerini söyleyen kişilerden kaçınırlar. Ameliyata girerken, sevdikleri ölmüş biriyle yeniden buluşmak için neredeyse ölmek isteyen kişiler üzerinde yapılmış çalışma örnekleri var. Bu şartlar altındaki kişilerin neredeyse % 100'ü ölüyor."

Umudun ve inancın gerçek ve müthiş güçler olduğu kesin.

"Boş umut"

Tıp muhabirliği yaparken, Portland'daki Providence Hastanesi'nde kanser için monoklonal antikorları içeren bir tedavi olasılığı üzerinde çalışan araştırmacılarla ilgili bir haber yapmıştım. Monoklonal antikor formülasyonu olan Iressa'nın –Joanne'i hayatta tutan ilaç– FDA tarafından onaylanmasından yirmi yıl önceydi bu. Tıp muhabirliğinden memnuniyetle ayrılmamın nedenlerinden biri de, asla kullanıma girmeyebilecek tedavileri zamanından önce duyurarak hastaların boş umutlara kapılmasına yol açmaktan kaygılanmamdı.

Ama boş umut aslında nedir? Bunu, çoğu kişinin zihin-beden tıbbının babası olarak bildiği psikolog Lawrence LeShan'a sordum.

Doktor LeShan, "Boş umut diye bir şey yoktur," dedi. "Umut kendi geçerliliğini içerir. Boş umut, anlamsız ve yıkıcı umuttur." *Cancer as a Turning Point* (Dönüm Noktası Olarak Kanser) adlı kitabın yazarı, "Boş umut nedir?" diye devam etti ve ölümcül hasta oldukları söylenen düzinelerce kanser hastasının kanserden değil, başka hastalıklardan ve genellikle yıllar sonra öldüğünü görmüş olduğunu söyledi. "Bunun anlamı, kişinin iyileşmeyeceğidir, bu da öteki insanın elinde bir kristal küre var ve konuyu Tanrı'dan daha iyi biliyor demektir. Yani umutlarınızın boş olduğunu söyleyen herkes küstah bir piçtir. Bu dediğimi alıntılayabilirsiniz."

İnsan deneyiminin doğum ya da ölüm kadar bir parçası olan umut nasıl boş olabilir? İki kez meme kanserini yenmiş olan terapist Halina Irving, insanların her zaman umacak bir şey bulduklarını söylüyor; huzur, daha iyi bir dünya, ya da acısız bir ölüm gibi.

"İnsanlar doğal olarak umut ederler," diyor Irving. "Onlara umut etmelerini söylemeniz gerekmez. Ölmekte olan insanlarla birlikte çalışırken, umudu öldürmenin ne kadar zor olduğunu görmek bir bakıma acı vericidir, çünkü prognozları ölümcüldür: öleceklerі söylenmiştir, bakımevi sahneye girmiştir, başka tedavi kalmamıştır. Ve 'Biliyorum, biliyorum,' derler, kabul ederler, ama on dakika sonra, 'Doktor aradı mı?' diye sorarlar. 'Doktor son röntgenlere baktı mı?' İşte bu, umuttur."

Umut, kanser teşhisi konmuş kişilerin moralini yükseltebilir. Ama umudu mümkün kılan, yargılanmadan ve kuşkularımızı saklamak zorunda kalmadan tüm duygularımızı yaşama özgürlüğüdür.

Irving, "Tüm enerjimizi korku ve çaresizliği saklamaya, bastırmaya, zapt etmeye harcamak zorunda kalmazsak, umuda yer kalır," dedi. "[Çaresizliklerini] kabul eden, bunun normal olduğunu anlayan ve onları suçlamadan dinlemeye hazır olan birini bulabilirlerse, bir kez bunu hissettiklerinde ve sonuna kadar gitmelerine

izin verildiğinde, çok doğal olarak kendilerini daha iyi hissetmeye, daha olumlu hissetmeye başlarlar ve umuda yer açılır."

Aydınlık yön her zaman doğru yön değil mi?

"İyi sabahlar, Neşeli Günışığım! Tanrı yukarıda, dünyada her şey yolunda!"

Çocukluğumda babam beni hep böyle uyandırdı ve tüm hayatım boyunca beni öğleden önce her arayışında bu selamlamayı yeni bir coşkuyla tekrarladı. Eğlenceyi seven ve neredeyse her zaman neşeli bir adam olan babamın geçmişi geride bırakmak ve gelecek için kaygılanmayı reddetmek gibi olağanüstü bir özelliği vardı. Ama ablası elli dokuz yaşında aniden öldüğünde, acı verici bir biçimde yaşamın kırılganlığının farkına vardı ve çocuklarıyla onların ailelerini, hep birlikte bir çatı katını paylaşıp sevgimizi kutlayacağımız, tüm masrafları ödenmiş bir Las Vegas yolculuğuna davet etti.

Yirmi beş yıl sonra babam, löseminin geleceğini çalacağını öğrendiğinde, hastalığın onu mizahtan yoksun bırakmasına izin vermedi. "Öleceğimi biliyorum ve zamanımı bunu düşünerek harcamak istemiyorum," dedi bana, "Herhalde Güney'e hiç olmadığım kadar sıska gideceğim," diye ekledi.

Aydınlık yönü bulmaktan hiç vazgeçmeyerek, tüm ciddiyetiyle, "Seksen üç harika yıl geçirdim," dedi. "Çoğu insan bu kadarını bile bulamıyor."

Bakıcılarının da aydınlık yönü bulmalarına yardım etti.

İlaçlarını vermeye gelen bir hemşire, "Beni hatırladınız mı?" diye sordu.

Babam gülümseyerek, "Seni nasıl unutabilirim ki?" dedi.

Kadın bana bakarak, "Ne kadar da olumlu bir tavrı var," diye güldü.

Babam olumlu tavrını ve minnettar tutumunu sonuna kadar sürdürdü. Son günlerini geçirmek üzere eve geldiğinde, son derece sevecen bir bakımevi hemşiresi olan Efe Isaac ona iyi olup olmadı-

ğını sordu. Babam, "Neye kıyasla?" diye espri yaptı. Kadın gitmek üzereyken babam onun elini tutup öptü, kara gözlerine baktı ve "Teşekkür ederim, şimdi daha iyi bir insanım," dedi.

Bakıcısı John onu hastane yatağında döndürürken canını acıttığında, babam "Şu şilteyle başa çıkabilirsek seni baharda görürüm," diye takıldı, sonra tatlı bir sesle ekledi: "Her şey için teşekkürler."

Kimse babamdan daha olumlu davranamazdı. Ve iyimserliği hiç kuşkusuz, hastalığının ve ölümünün yıkıcı darbesini hem kendisi için hem de bizim için yumuşattı. Ama hiçbir olumlu ya da iyimser düşünüş onu hayatta tutamazdı. Doktor Howard S. Friedman ve Doktor Leslie R. Martin, 2001 tarihli *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study* (Uzun Ömür Projesi: Çığır Açıcı Seksen Yıllık Çalışmadan Sağlık ve Uzun Yaşam Konusunda Şaşırtıcı Keşifler) adlı kitaplarında, projelerinin "en büyük bomba"sının şu olduğunu belirtyorlar: "Neşeli ve iyimser çocukların ileri bir yaşa kadar hayatta kalma olasılıkları, daha ciddi ve ağırbaşlı akranlarına kıyasla daha düşüktü." Ardından şu açıklamayı yapıyorlar: "Sağlıklı insanlar mutludur, ama mutlu insanlar ille de sağlıklı değildir," yani mutluluk sağlığın sonucudur, tersi geçerli değildir.

– – –

Umut bu denli önemliyse, birini daha "iyi" bir tutuma, ya da diğer bir deyişle olumlu düşünmeye teşvik etmenin ne zararı olabilir? Ayrıca iyimserlik, umut ve olumlu düşünüş arasındaki fark nedir?

The Anatomy of Hope'u okuduktan kısa bir süre sonra ve Doktor Groopman'la görüşmemden önce, iyimserliğin akciğer kanserli kişilerin ömürlerini uzatmadığını gösteren, Avustralya'da yapılmış yeni bir araştırmadan haberdar oldum. Görünüşe bakılırsa, umudun değerini değilse de, gücünü tartışmaya açan bir sonuçtu bu. Doktor Groopman'a bunu sorduğumda, Avustralya'daki araştırmanın pek çok nedenden ötürü kusurlu olduğunu söyledi. Yalnızca 179 has-

tayı içerdiğinden, istatistiksel açıdan geçerli sayılamayacak kadar dar kapsamlıydı. Üstelik umudu değil, iyimserliği incelemişti.

"İyimserlik umuttan çok farklıdır. İyimser kişi her şeyin yolunda gideceğini söyler. Umut çok farklıdır, karşı karşıya olduğunuz tüm sorun ve meseleleri görür, ardından bilgiye dayalı olarak en iyi görünen yolu seçer."

İnsanlar gelecekten doğal bir biçimde konuşma konusunda harikaydılar. Bu bana yararlı oldu, çünkü gelecekte burada olacağımı varsaydıklarını görebiliyordum.

–Akciğer kanserini atlatmış olan D.S.

Anthony Scioli, olumlu düşünüşün iyimserlik gibi zihinsel bir kavram, umudunsa bir duygu olduğunu, bu nedenle birbirlerinden çok farklı olduklarını söyledi. Bu fark, 1997'de elli yedi öğrenciyle gerçekleştirdiği ve *Psychological Reports*'ta yayımladığı, umut, iyimserlik ve sağlık hakkındaki sık alıntılanan ileriye yönelik araştırmasında açıkça görülebiliyor.

Doktor Scioli araştırmasının başında umut ve iyimserlik düzeylerini ölçmüş, yüzeydeki ya da kişinin kendi bildirdiği, iyimserliğe işaret eden duygu ve düşünceler ile, katılımcının hissettiğinin bilincinde olmayabileceği duyguları saptama amaçlı soruların ortaya çıkardığı daha derin bir duygu olan umudu birbirinden ayırmıştı. Katılımcıların her birinin sağlık durumu araştırmanın hem başında hem sonunda ölçülmüştü. Daha umutlu katılımcılar umut puanları düşük olanlara kıyasla daha az hastalandıklarını bildiriyor ve hastalıklarını daha önemsiz olarak niteliyorlardı.

Ama biz sorumuza dönelim: "Kişiyi aydınlık yöne bakmaya teşvik etmenin tehlikesi nedir?" Bu, insanı umuda götürmez mi? Daha iyi bir geleceğe giden yolu aydınlatmaz mı? Olumlu düşünen kişilerin daha mutlu olduklarını gösteren sayısız araştırma var, ama sorun şu ki kimi zaman, özellikle de kanser gibi ciddi bir hastalıkla karşı karşıya olduğunuzda, işi şakaya almak ne mümkündür, ne de tavsiye edilir.

Kanseri atlatmış olan gazeteci Barbara Ehrenreich, "İyileşmenin kendi tutumuna bağlı olduğuna inanırsan, korkunç bir baskı hisse-

Bazı günler berbat geçiyor ve kendimi o günleri olumlu ruhsal zırvalıklarla geçirirken düşünemiyorum. Bu çok fazla enerji gerektiriyor, olumsuz bir düşüncenin kanserimi geri getirebileceğine inandığımda yaşayacağım baskıyı ise hayal bile edemiyorum.

–Lösemiyi atlatmış olan R.K.

dersin, örneğin 'Bu denli sefil haldeyken nasıl olumlu davranabilirim?' diye düşünürsün," dedi. Düşük ücretli işçilerin mücadelelerini anlatan *Nickel and Dimed* adlı çoksatan kitabın yazarı Ehrenreich, *Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America* adlı yeni çoksatan kitabında olumlu düşünüşün olumsuz yönlerini vurguluyor, alternatif olarak şefkati öneriyor.

Bright-Sided'ın tohumları on yıl önce, meme kanseri teşhisi yeni konmuş olan Ehrenreich, "pembe kurdele kültürü"nün yalnızca olumlu düşünme baskısından yüklüce bir doz aldığı zaman atılmış. Bu, "meme kanserini bir tür ayine ya da geçişe –karşı çıkılacak bir haksızlık ya da trajedi değil, menopoz ya da ninelik gibi, yaşam döngüsünde normal bir dönemece– dönüştürmeye çalışır," diye yazıyor. Yıllar sonra, beyaz yakalıların işten çıkarılmaları konulu bir kitap için araştırma yaparken, şirketin küçültülmesi bahanesiyle kovulanların kanserlilerle aynı sözleri duyduklarını fark etmesi üzerine tohum filizlenmiş.

Ehrenreich, "Bunun kültürümüzde ne denli yaygın olduğunu görmeye başladım," diyor ve alıntılar yapıyor: "Kötü bir şey değil bu, büyüme, yenilenme filan için bir fırsat;" "bunu aşmak için olumlu düşünmelisiniz," çünkü kimse olumsuz birinin yanında olmak istemez!

"Acımasızca ve aynı zamanda yanlış bir şey bu," diyor.

Doktor Groopman bunu stetoskobun öteki tarafından görmüş. "Yanlış, bilimsel bir temeli yok ve hasta açısından çok ama çok acımasızca," dedi, "çünkü temelde, kanserinizden sizin sorumlu olduğunuzu ve olumsuz düşündüğünüz ya da çaresizliğe kapıldığınız için kendi ölümünüzden sorumlu olacağınızı söylüyorsunuz."

Aynen. Ehrenreich, "Olumlu düşünmeyi başaramamak, ikinci bir hastalık gibi hastanın omuzlarına binebilir," diye yazıyor.

Psikiyatr Jimmie Holland bunu sık sık görmüş. *The Human Side of Cancer*'da (Kanserin İnsani Yönü) "Olumlu Düşünme Zorbalığı" nı yazıyor.

"Çoğu hasta için kanser, hayatları boyunca karşılaştıkları en zorlu ve korkutucu deneyimdir. Olumlu bir tutum benimsemezsen ve depresyona girersen tümörünün daha hızlı büyümesine yol açarsın şeklindeki bütün bu yutturmaca, insanların hayatlarını tehdit eden bir şeye karşı doğal ve anlaşılabilir tepkilerini geçersizleştirir.

"Bu sorun, örneğin 'Babama yardım edin. Olumlu bir tutum benimsemediği ve çabalamadığı için ölecek,' diyen iyi niyetli aileler tarafından önüme getiriliyor. Babayla görüştüğümde onun metanetli, kendine özgü sessiz bir biçiminde durumla gayet iyi başa çıkan bir adam olduğunu görüyorum. Sadece olumlu tutum onun tarzı değil. Mutlu bir yüz ifadesi takınmasını ve durumla kendine yabancı gelecek bir biçimde başa çıkmasını istemek aslında omuzlarına ek bir yük bindirmek olur. Önceden işe yaramış bir mücadele mekanizmasından onu yoksun bırakmak haksızlık gibi görünüyor..."

Stanford Üniversitesi Stres ve Sağlık Merkezi'nin direktörü Dr. David Spiegel, "olumlu düşünüş hapishanesi" dediği şeyin insanlara kendilerini kıstırılmış ve duygusal açıdan kısıtlanmış hissettirebileceğini söylüyor. "Hani bilirsiniz, 'Bu konuda yalnızca iyi hissedebilirim; kötü hissetmeye başlarsam bende bir sorun var demektir,' düşüncesi," diyor.

Aynı zamanda bu, yakınlık ve duygusal etkileşim fırsatlarının da önünü kesebilir. "Oturmuş ağlarken oğlunuzun gelip, ne oldu anneciğim, diye sorması gerçek bir yakınlık anı olabilir," diyor Doktor Spiegel. "Anne, 'Evlenmeni ya da üniversiteye gidişini görememekten korkuyorum,' der; ne olursa olsun, bunlar oğlunun hayatının geri kalanı boyunca değer vereceği anlar olabilir. Ama eğer 'Ah, her şey yoluna girecek canım, ben iyi olacağım,' derseniz, öbür türlü yaşayacağınız içten yakınlık fırsatını kaçırırsınız."

Gerçekçi düşünmek ya da gerçekçi iyimserlik, büyüme ve iyileşme fırsatları sunabilir; ayrıca, olumsuz düşünmenin bile olumlu olabileceğini söyleyenler de var. Psikolog Julie K. Norem, *The Positive Power of Negative Thinking* (Olumsuz Düşünüşün Olumlu Gücü) adlı kitabında "koruyucu kötümserlik" konulu bilimsel araştırmasının ayrıntılarını veriyor ve "olumsuz düşünüşün gücünü, özdeğerlerini geliştirme ve kişisel hedeflerine ulaşma yolunda önemli ilerlemeler kaydetmek için kullanan insanlar"ın öykülerini anlatıyor. Psikolog Barbara Held, *Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining* (Gülümsemeyi Bırak, Şikâyete Başla: 5 Adımda Yaratıcı Yakınma) adlı kitabında yakınmanın başkalarıyla bağ kurup yardım almanıza, düşüncelerinizi yeniden düzenlemenize ve sorunlarınızı farklı biçimlerde düşünmenize yardımcı olduğunu savunuyor.

Doktor Holland, bir hastaya olumlu düşünmesini söylemenin aslında ona zarar verebileceğini söyledi bana. "Hastaların depresyona girdiklerinde ve kendilerini iyi hissetmediklerinde bunu bize söylemelerini istiyoruz, yoksa onlara yardım edemeyiz."

Hastaların olumlu düşünmelerinde ısrar etmek sağlıklarını tehlikeye bile atabilir; çünkü öfkeyi ya da korkuyu saklamak, dikkat gerektiren semptomları kabul etmenizi engelleyebilir.

Halina Irving tarihsel bir bakış açısı sunuyor. "İnsanlar felaket ve hastalık korkusuyla yüzyıllardır, 'O kişi olumsuz düşündüğü ya da stresli bir yaşam sürdüğü için başına bu geldi,' diyerek baş ettiler. Geçmiş yüzyıllarda, günahkârca düşünceleri yüzünden, ahlaksız oldukları için, cadı oldukları için, kötü insanlar oldukları için bunların olduğunu söylediler.

"Olumsuz düşünce denen şeye 'kötülük' çağrışımının iliştirildiğini düşünüyorum," diye devam ediyor Irving, "iyi bir insansanız olumlu düşünürsünüz ve olumlu düşünürseniz iyileşme olasılığınız artar. Mağduru suçlamaktır bu."

Irving, kendimizi daha güvenli hissetmemizi sağladığı için mağduru suçladığımızı söylüyor. Stresi uzakta tutmanın kanseri bizden

uzak tutacağına kendimizi inandırırsak, kontrolün bizde olduğunu hissederiz. Ama bu, hastaya büyük bir kötülük yapar, diyor, çünkü artık "yalnızca kanserin acısına, ölecekleri korkusuna ve tedavinin verdiği acıya değil, iyileşmezlerse başkaları tarafından olumsuz bir ışık altında görülecekleri gerçeğine de katlanmak zorundadırlar."

Mumu yanık tutun

Bloglarımda "Yalnızca olumlu düşünmelisiniz!" öğüdünden her bahsedişimde, yorumlar sel gibi akıyor. Barbara Ehrenreich'la görüşmem hakkındaki yazımın ardından bir adam, "Kanserle mücadelemde uğraştığım en zorlu konulardan biri de bu," diye yazmış. "İnsanlar arkamda gökkuşakları oluşturmak istiyorlar... İş olumlu tutumdan ibaret olsaydı, kanser tedavisi gördüğüm ilk iki seferde iyileşmiş olurdum! Şu anda üçüncü kez kanser tedavisi görüyorum ve insanlardan hâlâ aynı şarkıyı dinliyorum; sinir bozucu bir şey bu."

Yeni kanser teşhisi konmuş bir tıp doktoruysa şöyle yazmış: "Prognozumun iyi olması gerektiğini bilmeme rağmen çok bunalıyor ve zaman zaman ağlama krizleri geçiriyorum. Elbette, herkes 'olumlu ol' ya da 'aydınlık yöne bak' diyor, çünkü bu tip kanserin genellikle 'tedavi edilebilir' olduğunu biliyorlar. Ama ben aynı zamanda doktorum ve daha önce hiç hasta durumuna düşmemiştim. Yakın zamanlarda teşhis konmuş bir kanser hastası olarak durumumun yalnızca iyi yönünü görememememin ya da görmek istemememin insanın doğası gereği olabileceğini bilmek güzel."

Bir kadın, yakın zamanlarda yumurtalık kanseri teşhisi konmuş olan ve olumlu düşünemediği için hayatta kalma şansına zarar verdiğinden korkan annesinden bahsetmiş. "İşin ironik yanı şu ki annem, hangi duygular mevcutsa onları yalnızca hissetmeye ve sözünü etmeye kendisini ikna edebildiğim ender anlarda bana korkularını anlatıp ağlıyordu, ardından tüm bedeninin rahatladığını

görebiliyordum ve sonra kendini çok daha iyimser hissediyordu," diye yazmış.

"Olumlu düşünmenin gücü"ne inanan biri değilim ben. İyimserlik, kötümserlik, umut, korku, inanç ve Tanrı konularında iç içe dokunmuş tepkileri olan, karmaşık bir insanım. İnsanların bana iyimser düşünmem gerektiğini söylemelerinden nefret ediyorum.

–Meme kanserini atlatmış olan D.B.

Yakınlarda, *Journal of Thoracic Oncology*'nin Mart 2010 sayısında yayımlanan ve olumlu düşünmenin akciğer kanserinde ölüm oranını etkileyemediğiyle ilgili daha önce bahsettiğimiz Avustralya araştırmasıyla çelişen bir araştırma hakkında yazdım. Bu yeni çalışma, iyimser bir tutum benimseyen akciğer kanseri hastalarının kötümser muadillerine kıyasla ortalama altı ay daha fazla yaşadıklarını gösteriyordu. Pek çok okur bunu doğru buldu, ama bazı okurlar daha umutluydu:

"Olumlu kalmanın, bir sıkıntıyı (kanser ya da başka bir şey) yüzünüzde sabit bir gülümseme ve 'tasalanma, mutlu ol' laflarıyla atlatmak demek olduğunu düşünmüyorum; bazen olumlu olmak, size karşı inanılmaz engellerin ortasında, yalnızca yataktan kalkmak, dişinizi fırçalamak, saçınızı taramak (kaldıysa tabii!) ve sizi bekleyen günle yüzleşmeye istekli olmaktır."

Umut katilleri

İnsanlara olumlu düşünmelerini ya da umut etmelerini söylemek aslında onlara zarar verebilecekse, dostlarımız ve sevdiklerimiz tam olarak böyle söylemeden umut aşılamak için ne yapabilirler? İlk olarak, en yaygın umut katillerini düşünelim.

Doktor Groopman, "Bunlardan biri, hastalığın ceza olduğu görüşüdür," dedi. "Hani bilirsiniz, 'Bu benim başıma geldi çünkü kötü bir şey yaptım' diye düşünülür ve dinsel bir çerçevede bunun başa gelmesinin nedeni, çarpıtılmış teoloji olabilir."

Arkadaşınıza olumlu düşünmesini önermek tam aksi etki yaratabilse de, dünya hakkındaki kötü haberleri, korku ve kaygı aşılayabilecek, umudu yok edebilecek ve adrenalinin güç verdiği kaç-veya-savaş tepkisini tetikleyebilecek haberleri paylaşmaktan kaçınarak, düşüncelerinin olumlu kalmasını sağlayabilirsiniz.

> *"Depresyonda olduğum ya da ağlamaya ihtiyaç duyduğum anlarda kocamdan kendime üzülmekten vazgeçmem gerektiğini duymak benim için zordu.*
> –Meme kanserini atlatmış olan M.M.

Umudu canlı tutma konusunu II. Kısım'da daha ayrıntılı olarak okuyabilirsiniz, ama burada size hatırlaması kolay bir ipucu vermek istiyorum: *Umudu* artırmak için, uygun olduğu her anda *mizahı* teşvik edin ve kanserle ilgili *dehşet* öykülerinden her zaman uzak durun.

– – –

Bu kitabın gözden geçirilmiş baskısı yayıma girerken, Joanne hâlâ iyi ve mutlu. Doktorunun ona altı aylık ömrü kaldığını söylemesinin üzerinden on bir yıl geçti.

Onu umudun hayatta tuttuğunu söyleme cüretini göstermeyeceğim. Ama umudun daha iyi bir hayat yaşamasına yardımcı olduğunu kesinlikle söyleyebilirim. Şevkinin ve yaşama güdüsünün sunduğu örnek, bana ve onun doktoru dahil sayısız kişiye ölçülemeyecek derecede umut verdi.

9

"Yargı gücüme ve tedaviyle ilgili kararlarıma saygı göstermenizi istiyorum."

Güvenilmek, sevilmekten daha büyük bir iltifattır.

–George MacDonald

Mavi gözleri hastane odasının kapısından yatağının kenarına dek beni izlerken, "Seni aylar önce aramam gerekirdi," diyerek kendimi sessizce payladım.

Roxanne gülümseyip gamzesini çukurlaştırarak, "Merhaba, Lori," dedi. Yanağından öpüp sarıldım ona.

"Ee, ne var ne yok?" Hasta ziyaretine ilişkin bir Yahudi şifa kılavuzu olan *Give Me Your Hand*'den (Bana Elini Ver) öğrendiğim gibi, göz göze olabilelim diye bir sandalye çektim.

"Uzun zamandır kanamam vardı," diye başladı. "Menopoza girdiğimi, âdetlerimin şaştığını sandım, ayrıca babama bakmakla çok meşguldüm, işler de çığırından çıkmıştı..." Gürültülü bir iç geçirme. "Bu sabah kanamam cidden arttı, yani *cidden*. Asistanım beni acile götürdü. Rahim ağzı kanserim var."

"Smear testi yaptırmamış mıydın?" diye sordum; ama yine sessizce, sözcükler kalbine bir ok gibi saplanmadan önce kendimi tutarak.

"Ah, Rox. Çok üzgünüm."

Üç yıl önce bana da böyle dehşet verici bir teşhis konduğu için hakkında az-çok bir şeyler bildiğim teşhisi kadar, neredeyse bir yıldır onunla birlikte kalan babasıyla yaşadıkları için de üzgündüm.

"Babama bakmak giderek olanaksızlaşıyordu," dedi. "Neredeyse kör olmuştu ve sözünü bile edemeyeceğim özel işlerini benim halletmem gerekiyordu. Sonra ona bir ev bulup oraya taşımak zorunda kaldım, bu arada emlakçılık yapıyor ve günün her saati çalışıyordum."

"Beni neden aramadın?" diye sordum ve Rox'un yakınacağı, içini dökeceği ya da yardım isteyeceği birine sahip olmadığını bildiğimden, bu kadar uzun zamandır onu arayıp sormadığım için daha da fazla suçluluk duydum.

Yararlı olmayan: "Belki de diyet meşrubat içmeyi bırakıp, kuzenim Irving'in prostatında çok işe yarayan şu özel vitaminleri denemelisin."

–Meme kanserini atlatmış olan B.C.

"Ne kadar meşgul olduğunu biliyordum. Ben de bitip tükenmiştim."

Gayrimenkul patlamasının zirveye ulaştığı 2005 yılındaydık ve Rox hayatı boyunca kurduğu finansal başarı hayalini nihayet gerçekleştirmişti. Ama bunun ağır bir bedeli olmuştu; iş-yaşam sınırlarının bulanıklaştığı son derece stresli bir işte çalışıyordu. Belgesel yapımcısı olarak sürdüğüm yaşamı hatırlatıyordu bu bana. Ama kardeşi, eşi, çocukları ya da sağlıklı ebeveynleri olmayan Roxanne tek başınaydı. Arkadaşları vardı, ama bazıları, benim gibi, ondan uzun süre haber almayınca kendilerini geri çekmişlerdi. Ben üzerime alınmış ve aramalarını birkaç kez yanıtsız bıraktığı için bana pek önem vermediğini düşünmüştüm.

Ama bu *benimle ilgili* olamazdı. Onunla, katı bir Protestan iş ahlakı olan, ama kesinlikle Protestan olmayan bu metanetli, heykel gibi sarışınla ilgiliydi. İleride öğreneceğim gibi, Christian Scientist tarikatına mensuptu ve bu da neden smear testi yaptırmadığını açıklıyordu.

Onu yedi yıldır tanıdığım halde bunu nasıl fark edememiştim? Çünkü yakın arkadaş değildik. İlk başta komşuyduk –banliyö sayılabilecek Oakland'taki mahallemize San Francisco'dan göçüp, iki

ev öteme taşınmıştı– ve arkadaşlığımız mangal partilerine, garaj satışlarına, paylaştığımız Meyer limonlarına dayalıydı. Entelektüel merakımız da ortaktı, ama inanç sistemlerimiz dünyalar kadar farklıydı. *Niyet Etmenin Gücü*'nün yazarı Wayne Dyer'ın bir seminerine birlikte katıldıktan sonra onun bazı savlarını sorgulamış, gerçekliği düşüncelerin şekillendirdiğine inanmakla birlikte, bazı gerçekliklerin ne olursa olsun varlıklarını koruyacak kadar güçlü olduğunu öne sürmüştüm. Rox empatiyle, "Her şey senin aklında," demişti. Tartışmamız dostça, ama sonu gelmeyecek gibiydi; aradaki farkları asla fazla ciddiye almayan ve her zaman hakkında espri yapacak bir şey bulan, beklenmedik ve duygusal açıdan mesafeli bir ikiliydik.

Roxanne, ruhunun hüzünlü ya da karanlık çukurlarını bana hiç açmadı. Bunun nedeninin mahremiyetine düşkünlüğü olduğunu sanıyordum, ama çok geçmeden, olumsuz duyguları kabullenerek onlara hâkimiyet kazandırdığı için yakınmaktan kaçındığını fark ettim. Christian Scientist itikatıyla yetiştirilmiş ve sonradan, amaçlılık dogmasının sadık bir takipçisi olmuş bir kadının inancıydı bu.

Roxanne'ın geleneksel tıptan kaçındığını kanser olmasından önce hiç bilmiyordum. Acil bir durumda hastaneye yatırıldığı anda geleneksel tedaviyi kabul etmeyi mubah saydığının da farkında değildim. Bana hiç anlamlı gelmiyordu, ama belki de asla anlayamayacağım şeylere üzülmemin sadece başlangıcıydı bu.

Rox bir ay kadar hastanede kaldı. Greyfurt büyüklüğündeki tümörüne neredeyse her gün radyasyon verildi. Kanser olduğumda Rox'ın ben ve ailem için yaptığı her şeyin karşılığını verme hevesiyle –yakın ve cömert bir dosttu– ve belki de neler yaşadığını hiç düşünmeden arkadaşlığımızın sürüncemede kalmasına izin vermiş olmanın yarattığı suçluluk duygusuyla, kayıtsız şartsız yanında olmaya karar verdim. Hastanede kaldığı süre boyunca sık sık ziyaretine gittim. Onun isteği üzerine kanseriyle ilgili haberleri arkadaşları ve komşularıyla paylaştım ve arabayla bir yere götürülmeye,

yemeğe, ev işlerinde yardıma ve her şeyden çok sevgi ve kabule ihtiyaç duyduğu altı aylık kemoterapi tedavisi süresince ona evinde destek verecek bir bakıcı topluluğu oluşturulmasına yardım ettim.

– – –

Kare çeneli cerrah devasa masasının arkasından, zaferle iki yana sallanarak, "İyileştiniz," dedi. Radyoterapi ve kemoterapinin sonuçlarını öğrenmek için birkaç gün önce Rox'a biyopsi yapılmıştı. Arkadaşımın yüzü bir gülümsemeyle aydınlandı.

Cerrah, "Kanserden hiç iz yok," diye devam etti. "Yani, yapacak başka hiçbir şey yok. Histerektomiye gerek yok –vücudunuz yeterince travma geçirdi zaten– evinize gidin, hayatın tadını çıkarın ve üç ay sonra beni görmeye gelin.

Sözcüklerin en kötü olasılıkla yanlış, en iyi olasılıkla yanıltıcı olabileceğini bildiğimizde bile, algılarımızı gerçekten sözcükler ve düşünceler biçimlendiriyor. Roxanne'ın tümörü ve geride kalan hücreler nasıl tümden yok olabilirdi? Önemli değildi: ikimiz de mucizelere inanıyor ve daha önemlisi, duyduklarımıza inanmak istiyorduk. İnandık da. Ve yazın geri kalan günlerinde her normal, sıradan anın zevkini çıkardık.

Ama bunlar Rox'un hayatının son normal günleri olacaktı. Bir sonraki biyopsi, cerrahın kesinlikle rahim ötesine yayıldığını söylediği kanser hücrelerini ortaya çıkardı.

Roxanne, "Ama *iyileştiğimi* söylemiştiniz," diye itiraz etti.

"Hastalıktan hiç iz yoktu, yani iyileşmiştiniz," diye yanıtladı cerrah.

Sanki *benim* kanserimin geri geldiğini duymuşçasına yüzümdeki kanın çekildiğini hissettim. Önce yıkıldım, sonra öfkelendim, sonra paniğe kapıldım, ama sakin ve kendimden emin görünmeye çalıştım.

Bize yaşattığı rahatlama için o cerrahı sevsem mi, nefret mi etsem, hâlâ bilmiyorum, ayrıca "iyileşmek" sözcüğünü kullanırken başka bir şeyi kastetmiş olabileceği konusunda Roxanne'i önceden uyararak darbeyi yumuşatabilir miydim, hâlâ merak ediyorum. Bu-

gün olsa cerrahtan bir açıklama isterdim, ama Roxanne'ın yanında yapmazdım bunu. "Hastalıktan iz yok" terimini artık "iyileşmek" sözcüğüne tercih ediyorum, çünkü iyileşip iyileşmediğini kimse tam olarak bilemez. (Bkz 20. Bölüm.)

Danıştığımız radyologlara göre Roxanne daha fazla radyasyonu, hatta radyoaktif tohumları bile kaldıramazdı. Kemoterapi görebilirdi, ama bu da ona en iyi olasılıkla birkaç ay kazandırırdı, bu nedenle tamamlayıcı terapileri araştırdık. Bir arkadaşım bana, Stanford Üniversitesi'nde belli bir tür mantarın sağaltım değerini gösteren bir çalışma yapmış olan bir akupunkturcudan ve Çin aktardan söz etti, böylece sonbaharın yaprakları ağaçlardan söken yağmurlarında San Francisco'ya gittik ve Roxanne karanlık bir odada yatarken pek çok meridyenine incecik iğneler batırıldı, ardından Chinatown'da dar, derin bir dükkân bulduk ve şifa verici çaya katılacak bir torba kurutulmuş mantara yüz dolardan fazla para ödedik.

Roxanne o berbat şeyi haftalarca hiç yakınmadan içti. Ama bir gün ona akupunkturu ve mantarları sorduğumda, "Artık onları yapmıyorum," dedi. "Yalnızca hayatıma devam ediyorum."

Onunla tartışmak istedim, ama ne diyebilirdim ki? Klinik denemeleri araştırmış ve ona uygun bir şey bulamamıştım. Kendini iyi hissettiğini söyledi, işe dönmek istiyordu, ama çok zorlayıcı olan emlak işine değil, başka bir şeye.

Sık sık görüşmeyi sürdürdük ve benim için hayat normale döndü. Rox eskisi gibi neşeli, eğlenceyi seven bir kadın gibi görünüyordu. Sık sık bana geliyordu ve kahvaltı ettiğimiz barda oturup gevezelik ediyor, ya da San Francisco'daki Commonwealth Club'da konferansları izliyorduk. Temmuz ortalarına dek hayat böyle devam etti, sonra bir öğleden sonra Rox telefon edip akşam yemeği için ona yardım etmemi istedi. Söylediğine göre sırtında bir kasını incitmiş ve Safeway'den birkaç günlük yiyecek malzemesi sipariş etmişti, ama şimdi mutfağa gitmekte zorlanıyordu.

"Doktoru aradın mı?" diye sordum.

"Ne diyeceğini biliyorum. 'Dinlen, iyileşirsin.'"

> *Annem yirmi sekiz yaşında meme kanserinden öldü. O dönemde popüler olan lumpektomi yerine tam mastektomi yaptırmak için mücadele ettim. Arkadaşlarım, iş arkadaşlarım ve o sıradaki sevgilim açıkça deli olmakla ve kendi kendimi sakatlamakla suçladılar beni. Desteklemek yerine benden uzak durdular. On yıl sonra ben hayattayım ve tüm kötü olasılıklara rağmen çocuklarımın bir anneleri var.*
>
> –Meme kanserini atlatmış olan T.A.

"Ama belki bir ilaç yazar," diye ısrar ettim.

"Yok," dedi. "Doktora gitmeyeceğim."

"Hemşireyi aramama ne dersin? Bir zararı olmaz."

"Lori. HAYIR."

"Ama..."

"Bak, buraya gelmek istemiyorsan sorun değil – ben idare ederim."

İşte o kadar. Roxanne'ın soluk tereyağı sarısına boyanmış güneşli oturma odasının sıcaklığını hissettiğim, iki hafta süreyle neredeyse her günkü ziyaretlerim böyle başladı. Rox son iki yılını, evini tam kendi istediği biçimde dekore ederek geçirmişti ve şimdi o uzun yaz günleri boyunca oturup, her şeyden uzakta evin tadını çıkarıyorduk. Rox ayaklarını kanepeye yerleştirip bacaklarını uzattığı için –aksi takdirde rahatsızlık hissediyordu– akşam yemeğini kucağına yerleştirdiği bir tepsiyle servis ediyordum.

Kanserinin geri geldiğinden kuşkulanıyor ve ağrı kesici alması ya da doktora gitmesi için ısrar ediyordum. Ama onunla uzlaşmak olanaksızdı.

Sonunda onu hastaneye götürmemi istediğinde birazcık tatmin olabilseydim keşke. Ağustos başlarında bir cumartesi akşamıydı ve cep telefonum çaldığında David'le ikimiz akşam yemeği için dışarı çıkmak üzereydik.

"Nasılsın, Rox?"

"Acile gitmem lazım."

Yine kanaması başlamıştı.

Bana saatler gibi gelen bir süre boyunca acilde beklerken, "Ah, Rox," dedim. "Neden bana söylemedin?"

"Ne yapabilirdin ki? Ben bunun üzerinde çalışıyorum, Lori. Uzun zamandır tarikatten bir pratisyenle iyileşmek, aklımı doğru yere yöneltmek üzerinde çalışıyorum. İyileşeceğim. Aklımı doğru yere yöneltmem yeterli."

Aylardır kanaması vardı, ama benim varlığından bile haberdar olmadığım ve Roxanne'a ağrısının da kanserinin de gerçek olmadığını söyleyen şifacısından başka kimseye bundan bahsetmemişti.

Rox nihayet bana içini açtığı için bir parçam minnet duyarken, öteki parçam kızgındı. Onu doktora daha önce götürmeme izin verseydi, acısını paylaşarak bütün gece onunla birlikte bekliyor olmazdım. Ama iliklerine kadar yorgun ve acı çeken bir kadına, son derece farklı fikirlerde olmamıza rağmen sevdiğim bir arkadaşıma nasıl kızabilirdim ki? Onu değiştirmek olanaksızdı. Şefkat göstermeyi seçebilirdim. Ya da çekip gidebilirdim.

Homeopati uygulayıcısı olan bir arkadaşımla uzun bir konuşma yaptım. Beni kemoterapiyi reddetmeye teşvik etti, zehir olduğunu söyledi. Bu bana hiç yardımcı olmadı. Seçimime saygı gösterilmiyordu ve içimde, kendimi zehirlemeyi seçiyor olabileceğim kuşkusu kaldı.

–Mide kanserini atlatmış olan T.A.

Kanser geri gelmişti. Onkoloğa gitmeyi kabul etti, ama pratisyen hekimle birlikte üzerinde çalıştığı şifa sürecini kötü etkileyeceği için tümör hakkında hiçbir şey duymak istemediğini söyledi. Bu nedenle, tıbbi vekili olarak benim gitmemi istedi. Rox bekleme odasında oturup dergi okurken, göz ardı etmeyi seçtiği gerçeklikle ben yüzleştim.

Onkolog, "Hasta nerede?" diye sordu. Rox'ın inancından dolayı kanser hakkında bir şey duymak istemediğini açıkladım.

"Ama bunu duymalı," dedi.

Gözyaşlarımı bastırarak, "Bilmesi gerekeni biliyor," dedim. "Bu onun dini. Bilmek istemiyor. Benim bilmemi istiyor çünkü benim gerçekliğime saygı duyuyor, ben de onunkine saygı duyuyorum."

Canının sıkıldığı açıkça görülen doktor gözlerini devirdi ve sanki bir hava durumu haritasını açıklarcasına, bilgisayar ekranındaki tomografiyi gösterdi bana. Haritada bir fırtına, bir kanser kasırgası vardı.

"Bakımevine yatmasını onaylayabilirim," dedi.

Elini kucağından alıp, "Durum kötü, Rox," dedim. Yalnızca bir sokak ileride olduğundan, onu benimle birlikte bakımevi bürosuna yürümeye ikna ettim. Müdürle görüştük. Rox bakımevinde bakım görmeye açık görünüyordu, ama önce düşünmek istediğini söyledi.

Ertesi gün öğleden sonra, oturma odası tuhaf bir biçimde her zamankinden daha aydınlık görünüyordu.

"Şu anda bakımevine yatmak istemiyorum. Bu sefer, insanların bilmesini de istemiyorum," dedi.

"Anlıyorum," dedim, "İnsanların sana farklı davranmalarını istemiyorsun." İlk anketimdeki, kanser hastalarının başkalarının bilmelerini istedikleri yorumlardan birini düşünüyordum: "Bana farklı değil, nazik davran."

"Yok, ondan değil. Beni hasta olarak düşünmelerini istemiyorum, çünkü bu hasta kalmama neden olur. İnsanların seninle ilgili düşünceleri senin kimliğini etkiler."

"Gülünç bu," diye düşündüm, ama benim inançlarımın hiçbir önemi olmadığını ve bunların yalnızca iyileşmesine zarar vereceğini artık biliyordum. Tek iyileşme umudu, kendi gerçekliğini düşünceleriyle biçimlendirmesiydi.

Sonraki üç ay hayatımın en zor, hüzünlü ve belki de zenginleştirici zamanlarından biri oldu. Roxanne'ın hastalığı ilerledikçe bakıcı topluluğumuz küçüldü. Bu nedenle yarı zamanlı bir bakıcı tuttu ve iyileşme çabalarına ayırmak istediği enerjiyi aldığından, çoğu arkadaşını görmeyi reddetti. Sanırım beni dünyasına kabul etmesinin nedeni, onun seçimlerini kabul etmekle kalmayıp, ondan pek az şey talep etmemdi. Bazen yalnızca birlikte oluyor, tek laf etmiyorduk; o yatağında, ben ikili koltukta. O uyukluyordu. Ben okuyordum.

Zaman zaman bakımevi konusunu açıyordum. "Bakımevine yattığında öleceksin diye bir şey yok. Bazıları bakımevinden ölmeden çıkıyorlar. Bunda bir sorun yok."

Ama kabul etmedi.

Hayal ettiğim gibi sevecen ve kabullenici bir dost olmayı sürdürdüğümü söyleyebilmek isterdim. Ama Roxanne'ın yüzündeki acıyı görebiliyordum; Christian Scientist okumalarına ve danışmanlığa rağmen acısı artıyordu. "Şifacı"sı karşı çıksa da, arada bir Vicodin alıyordu, ama ilaç yeterince etkili olmuyor ve ben de Roxanne'in acı çektiğini görmeye dayanamıyordum. Başka ne yapabileceğimizi öğrenmek için onkoloğunun hemşiresini aradım.

"Ben ağrı uzmanı değilim," dedi. "Ağrı yönetimi bakımevi hemşirelerinin işidir. Roxanne'i bakımevine götürmelisiniz."

"Ama kabul etmiyor," dedim. "Ben ne yapmalıyım?"

"Size şunu sorayım: öldüğünde ne yapacaksınız?"

"Bilmiyorum. 911'i ararım herhalde."

"Hayır, aramak istemezsiniz," dedi. "Sorun olursa hukuki açıdan başınız derde girebilir. Bakımevine yatarsa bütün bunlarla onlar ilgilenirler. Onları arayın, tam olarak ne yapacaklarını bilirler."

Neredeyse iki haftadır hiç çıkmadığı yatağının yanında diz çöktüğümde, yaptığım şey duygusal şantaja ya da duaya benziyordu.

"Rox, ne yapacağımı bilemiyorum. Sana yardımcı olacak başka ilaçlar bulmaya çalışıyorum ve onkoloji hemşiresinin söylediğine göre bakımevinde olmazsan ve bir şey olursa..." Önce söyleyemedim, ama sonra sözcükler dudaklarımdan döküldü: "Ölürsen, başım derde girebilir."

Bu kadarı yetti. "Tamam, Loriciğim," diye iç geçirdi.

Bir gün içerisinde bakımevinden bir sosyal görevliyle hemşire geldi. Roxanne ağrı kesici kullanmayı hâlâ reddediyordu –şifacısı ona hâlâ aklını doğru yere yöneltirse iyileşeceğini söyleyip duruyordu– ama sonuna doğru yumuşadı.

Rox ölmeden önce ikindi vakti yatağının yanında oturdum ve uzun uzun, sevgiyle bakıştık. Sonra o gamzeli gülümsemesini gösterdi bana.

"Lori, sana anlatmak istediğim çok şey var. Ama çok yorgunum."

"Önemli değil. Seni duydum. Seni seviyorum."

"Seni seviyorum, Lori."

- - -

Roxanne'ın yargılarına ve bakımıyla ilgili kendini yatıştırmak için aldığı kararlara saygı göstermek, beni hayal bile edemeyeceğim biçimlerde zorladı ve değiştirdi. Onun seçimleri –ve benim seçimlerim– bugün bile peşimi bırakmıyor. Daha fazla ısrar edebilir, hatta baskı yapabilir miydim? Elbette. Ama gerçek şu ki, öyle yapmış olsaydım, varlığımı, şefkatimi ve belki de sevgimi kabul etmezdi.

Daha da kötüsü, "aklını doğru yere yöneltmeyi" başaramadığı için kendini suçlayarak öldüğü korkusu ve bunun verdiği üzüntü sonsuza dek yakamı bırakmayacak.

Bir komşunun kubbeli oturma odasında Roxanne için yaptığımız anma töreninde konuşurken, kanserin nüksettiğinden haberi olmayan dostlara, neden en yakın arkadaşlarından başka kimsenin bunu bilmesini istemediğini açıklamaya çalıştım. Herkesin anladığını sanmıyorum. Ama önemli değildi. Ben Roxanne'ı çok sevdim. Ve birlikte, sevginin düşünceden güçlü olduğunu kanıtladık. Sevgi kendi gerçekliğini yaratır. Sevgi bazen mucizevi biçimde herkese şifa verir.

Bildiğinizi sandığınız şeyi kanser hastasının isteğiyle uzlaştırmak

Benim gibi felsefe öğrencisi olan Doktor Jeff Kane de kimi zaman çetin, çetrefilli sorular soruyor. "Yargılarıma ve tedavi karar-

larıma saygı duymanı istiyorum" yorumu hakkında, "Yardımcı kişi (sözgelimi bir akraba, hatta grup kolaylaştırıcısı) olarak, kanserli kişi çılgınlık olarak gördüğüm, hatta zarar verici olabileceğini düşündüğüm bir yol seçerse ne hissederim?" diye sordu. "Bu noktada acı *benim* acım olabilir, öyleyse bunu nasıl ele almam gerekir?"

Doktor Marty Rossman'ın, *The Worry Solution*'da (Endişe Çözümü) çizdiği programın temelini betimlerken alıntıladığı Dinginlik Duası'na gönderme yapalım: "Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmem için dinginlik, değiştirebileceklerimi değiştirmem için cesaret, aradaki farkı anlamam için de bilgelik ver bana."

Doktor Rossman, içimizde kullandığımızdan daha fazla bilgelik olduğuna inanıyor. "Özellikle de kaygılı, stresli ya da endişeli olduğumuz zamanlar için geçerli bu, çünkü korku genellikle, gerileme (regresyon) denen bir psikolojik olguya neden olur," diye yazıyor. Bu da düşüncemizi çocuksulaştırır ve yetişkin bilgeliğimize erişme becerimizi ortadan kaldırabilir.

Bu şartlar altında elimden gelenin en iyisini yaptığımı ve geri alınamayacak ya da değiştirilemeyecek, bana hiçbir biçimde yardımcı olmayacak şeylere ilişkin hiçbir tartışmayı kabul etmeyeceğimi açıkça belirttim.
–Meme kanserini atlatmış olan A.R.

Yalnızca kanser atlatmış kişiler için değil, dostları ve sevdikleri için de geçerli bu. Sevdiğimiz birinin kanser olduğunu öğrendiğimizde yalnızca onun için değil, genellikle kendimiz için de korkarız. Sevdiğimiz kişiyi ya da onunla paylaştığımız hayatı yitirmekten korkabiliriz. Aynı hastalığın bizim de başımıza gelebileceğinden endişelenebiliriz. Bu durumda, söz konusu kişinin biz değil de sevdiğimiz kişi olduğunu aklımızda tutarak, ihtiyaç duyduğunu söyleyebileceği destek ile bizim gerçekten ihtiyaç duyduğuna inandığımız tıbbi destek arasındaki "farkı anlayacak bilgeliği" nasıl buluruz?

Yakın zamanlarda kanser atlatmış olan yazar, konuşmacı ve doktor Wendy Harpham, Healthy Survivor adlı blogunda hastala-

rın olumlu düşünmenin gücüne olan inançları hakkında bir dizi gönderi yazdı. Bu gönderilerden birinin sonunda okurlarına, "Dilimizi tutup, onlar hâlâ iyi durumdayken inanmak istedikleri şeylere inanmalarına izin vermek yanlış mı?" diye sordu.

Şu yanıtı verdim: "Ben hastaların olumlu düşünmenin gücüne duydukları inancı sarsmanın yanlış olduğuna inanıyorum; olumlu düşünmenin şifa verme ya da iyileştirme gücüne inandığımdan değil, hastalığın yaraladığı, kırılganlaştırdığı ve travma yaşattığı bir kişinin inancını desteklemeye inandığımdan. 'Geceyi atlatmanı ne sağlayacaksa, o,' diyorum; başka birine zarar vermediği sürece."

Ama ya hastalar Roxanne gibi kendilerine zarar veriyorlarsa? Doktor Harpham bu meseleyi izlemeyi sürdürerek, soruyu yeniden sordu.

"Bir şey söyler misiniz? Arkadaşınızı zorla doktora sürükler misiniz? Siz arkadaşınızın bekçisi misiniz? Niyetiniz iyi olabilir, ama yapabileceklerinizin ve söyleyebileceklerinizin bir sınırı vardır. Arkadaşınızın delirmiş ya da bilincini yitirmiş olmadığını (bu tür durumlarda 911'i arayın) varsayarak, bazı düşüncelerimi paylaşmak istiyorum."

When a Parent Has Cancer (Bir Ebeveyn Kanser Olduğunda) adlı kitaptan şu alıntıyı verdi:

"Kararı veremezsiniz ya da sorunların kontrolünü ele alamazsınız... Bütün sözlerinizi ve eylemlerinizi... *kendi* krizleriyle nasıl başa çıkacaklarını seçme haklarına saygı duyduğunuz inanca dayandırın. Ne derece yardım edeceğiniz konusunda kontrolün onlarda olduğunu ve arzularına saygı göstereceğinizi bilmelerini sağlayın.

"Kaygılarınızdan bahsedebileceğiniz fırsat penceresi açılana dek tetikte bekleyin. Sizden bu konuyu bir daha açmamanızı istemedikleri sürece, tekrar tekrar deneyin...

"Kimyanız düşüncelerinizi paylaşmaya uygun değilse... bilgiyi ... [hastalara] yakın arkadaşlarından biri, din adamları ya da güvenip saygı duydukları başka biri aracılığıyla ulaştırmayı deneyin...

"Sonuçta, bu onların hayatı ve kendi istedikleri gibi yaşamaya hakları var. Yaşamlarındaki sınırlarınızın farkına varıp saygı göstermek, sevginin nihai ifadelerinden biridir."

Ve en zorlayıcılarındandır.

10

“Kanser hakkında konuşmam için bana açık kapı bırakmanızı, sonra da arkamdan gelmenizi istiyorum.”

Kişi ancak yüreğiyle doğru düzgün görebilir: Öz, göze görünmez.

–Antoine de Saint-Exupéry

Arka bahçesinin büyük bölümünü gölgeleyen devasa sekoyalı tentenin altındaki barbekünün önünde, “Eee, nasılsın bakalım?” diye sordu Jenny.

Tammy coşkuyla, “Harikayım,” dedi. Kemoterapinin tam ortasındaydı ve bir perukla esmerden kızıla dönüşmüş olmasının nedeni de buydu. “Sende ne var ne yok?”

“Hayır, cidden, *nasılsın*?”

“Harika, teşekkür ederim,” diye yanıtladı Tammy. “Ne gün ama, değil mi? Şu tavuğu mideme indirmek için sabırsızlanıyorum – enfes kokuyor!”

“Yiyebiliyor musun? Yani, kemoterapi bulantı yapmıyor mu?”

“Harika bir gün geçiriyorum! Ee, ailen nasıl?” diye sordu Tammy, konuyu kendinden uzaklaştırmaya çalışarak.

“Herkesin sağlığı yerinde! Kızın kanseri nasıl karşılıyor?”

Jessie’nin anlayışı, altında durduğu sekoya ağacından daha kıttı herhalde. Tammy’nin kanser hakkında konuşma havasında olmadığını fazlasıyla –ve kesinlikle, gerekenden fazla sözcükle– ima etmesine rağmen Jessie bunu anlayamamıştı, ya da anlamak istemiyordu.

Lisansüstü eğitimini görürken elli sekiz yaşındaki babası akciğer kanserinden ölmüş olan Lisa Sparks, "Önemli mesaj şu ki, hastayla etkileşim kuran sağlıklı kişi, iletişimde öncülük etmeyi öğrenmeli," dedi. İletişim alanında doktora yapmış olan Doktor Sparks, Irvine'deki California Üniversitesi Kapsamlı Kanser Merkezi'nde ders veriyor ve sağlıkla ilgili davranışların değiştirilmesi konusunda kanıtlara dayalı bir yaklaşım benimsiyor.

Bazı günler kanser hakkında hiçbir şey duymak istemiyordum. Dostlarımın ve başkalarının konuşmanın o bölümünün öncülüğünü üstlenmeme izin vermelerini istiyordum. İyileştiklerini sanan, ama yıllar sonra hastalıkları nükseden insanlar hakkındaki ayrıntılı öykülere hâlâ bayılmıyorum.
–Meme kanserini atlatmış olan D.C.

Doktor Sparks'a "iletişimde öncülük etme"nin ne anlama geldiğini sordum.

"Dinlersin. Çeneni kapatır ve dinlersin!" diye bağırdı.

Bu da genellikle, sağlık konusunu açmak yerine, kanserle savaşan kişinin buna değinmesini beklemek anlamına geliyor. Ancak Doktor Sparks, kanser konusunda konuşma başladığında, ortamı germek yerine yumuşatacak iletişim tekniklerini kullanabileceğimizi söyledi. "Haksızlık bu" gibi şeyler söylemek, hastanın hastalığı yüzünden kendini daha az sorumlu hissetmesini sağlıyor.

"'İki anlamlı iletişim' dediğimiz şeydir bu, bir tür tarafsızlaştırıcı mesajdır. İyi bir stratejidir. Her zaman işe yaramaz, ama iyi bir başlangıç noktasıdır."

Sparks iletişimin en önemli ilkesinin dinleyici analizi olduğunu söyledi. Kiminle iletişim kuruyorsunuz? Bir de örnek verdi.

"İş arkadaşlarımdan biri şu anda kanser," diye başladı. "Altı ay önce kolorektal kanser teşhisi kondu. Bu nedenle tüm literatürü biliyorum elbette. 'Ukala' biri olabilirdim, ama değilim. Yalnızca dinleyicimi hatırlamam gerekiyor."

Sparks'ın mahremiyetine düşkün bir insan olan arkadaşı kanserinden söz etmeyi sevmiyor, ama derslerinden ve kendi departmanında olup bitenlerden söz etmeye bayılıyordu. Aynı zamanda abur cubur yemekten ve içmekten hoşlanıyordu.

"Bu nedenle telesekreterine komik mesajlar bırakıyor, öylesine, 'Hey, Burger King'deyim,' diyorum. 'Kötü bir gün geçiriyorsan ve yemek yapmak istemiyorsan, burası muhteşem bir yer!' Bu mesajları sadece onu güldürmek için bırakıyorum. Sonra ona bir şişe porto veriyorum, çünkü sevdiğini biliyorum ve bir kemoterapi turunu daha atlatmış oluyor. Bunu atlatabilen herkes kutlama yapmayı hak eder."

Doktor Sparks son olarak, "Onunla konuştuğumda kanser konusunu hiç açmıyorum," diye ekledi. "O açarsa da dinliyorum. Çenemi kapatıp, dinliyorum."

Doktor Sparks yargılamadığı ya da kontrol altına almaya çalışmadığı için iş arkadaşının onunla başkalarından daha rahat zaman geçirdiğini düşünüyordu.

"'Şunu oku, bunu oku, bak şöyle bir makale var,' diyeceğimi düşünebilirsiniz, ama bunların hiçbirini yapmıyorum. Bu sayede sanırım insan olarak bana daha çok saygı duyuyor, yalnızca dostu olduğumu biliyor."

Doktor Sparks iş arkadaşını izleyip dinleyerek, onun ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu öğrenmişti.

Yalnızca durumun normal olmasını istiyordum. Arkadaşım geliyordu, Scrabble oynayıp konuşuyorduk ve bu bana iyi geliyordu. Bazen kanserden bahsediyor, bazen bahsetmiyorduk. Ama arkadaşlığımızın büyük bölümünde yaptığımız gibi Scrabble oynuyorduk."

–Meme kanserini atlatmış olan A.T.

Mesele ne söylediğiniz ya da nasıl söylediğinizden ibaret değil

Eylemin sesi gerçekten de sözden daha yüksek çıkıyor. İnsan iletişimlerinin dörtte üç kadarı sözel olmayan yollardan gerçekleşiyor. Neyse ki yüz ve beden dilini daha iyi okumayı öğrenmemiz mümkün.

Psikoloji profesörü ve sözsüz iletişim uzmanı olan ünlü Paul Ekman, yüz ifadeleri hakkında bir kitap yazdı. Gerçeği söyleyip söylemediğimizi gözler önüne seren yüzlerce yüz kasının ve ifadesinin incelendiği *Telling Lies* (Yalan Söylemek) adlı klasik kitabı, on dörtten fazla ülkede yayımlanan Emmy ödüllü *Lie to Me* (Bana Yalan Söyle) adlı polisiye dizisine temel oluşturdu.

Doktor Ekman gerçek duyguları ve hatta, "saniyenin beşte birinden kısa süren ve önemli bir sızıntı kaynağı olan çok hızlı yüz hareketleri" olarak tanımladığı "mikro-ifadeler"i tanımayı öğrenebileceğimizi söylüyor.

"Bunu yüzlerinden okursanız," diyor Doktor Ekman, "ne hissetkilerini fark etmekle kalmayıp, sizin de aynısını bir dereceye kadar hissettiğinizi göstermek için o duyguyu yansıtmalısınız."

Kişinin yüzünü okumak ve ne hissettiğini anlayıp yansıtmak yararlı olabilse de, durum bundan daha karmaşık.

"Duygular size asla nedenlerini söylemezler. Bir hastada öfke gördüğünüzde. hastalandığı için mi, arkadaşları onu terk ettiği için mi, yoksa hemşire otuz dakikadır gelmediği için mi öfkelendiğini bilmezsiniz. Bunu anlamalı ve "Kızgınsın, anlaşılan seni delirten bir şey var, bunu konuşalım," demelisiniz.

Ama Doktor Ekman böyle dolaysız davranmanın her zaman emniyetli olmadığını da ekliyor. "Açık kalp ameliyatından sonra ziyaretine gittiğim bir arkadaşımın yüzündeki mikro-ifadeyi gördüğümde en fazla, 'Her şey yolunda mı? Konuşmak istediğin bir şey var mı?' derim, çünkü mikro-ifade söz konusu olduğunda, ya ne hissettiklerinin farkında değildirler ya da gayet iyi farkındadırlar

ama gizlemeye çalışıyorlardır; bu nedenle meseleyi incelikle ele almanız gerekir."

Yüz ve beden dili konusunda usta olsanız bile, hatta Duygusal Zekâ Katsayınız (EQ) çok yüksek olsa da, kanserli kişinin ne istediğini ya da neye ihtiyaç duyduğunu anlamak bazen mümkün olmayabilir. O partide Tammy'nin neye ihtiyaç duyduğunu çoğu kişi anlayabilirdi, ama iş her zaman bu denli basit değildir. Bazıları, özellikle de tedavinin sıkıntısını çekerken, sağlık durumlarının sorulmamasına gücenebilirler.

Alan, arkadaşı Lily'ye teşhis konmasından haftalar sonra nasıl olduğunu hiç sormamasının nedeni konusunda onunla nihayet yüzleştiğinde, "Seni rahatsız etmek istemedim," dedi.

"Dürüstlük en iyi politikadır." Basmakalıp bir söz. Ama gerçek. Başka birini okuyamadığımda –ki telefonda konuşurken bu sık sık olur ve e-posta yoluyla iletişim kurduğunuzda elinizin altında duygularınızı simgeleyecek çok sayıda "ikon" yoksa kesinlikle olanaksızdır– sadece sorarım.

"Sağlığını sormalı mıyım bilmiyorum, çünkü bu konuda konuşmak istemeyebilirsin," diyebilirim. "Bu konuyu açmamı ister misin? Yoksa kendin açmayı mı yeğlersin? Umarım şu anda bundan bahsederek seni rahatsız etmemişimdir."

Odadaki filin üzerindeki koruyucu örtüyü çekip alır, devasa gövdesini açığa çıkarırsanız, o kalın derili hayvanı başka bir yere daha kolay taşıyabilirsiniz.

Tekrarlıyorum, kanserli kişiye odaklanın; kendi dışınıza çıkın ve kendinizi yalnızca başkalarının yerine değil, yüreklerine de koyun. Dinleyin. Öğrenin. Sevin. Sonra da buna göre hareket edin.

11

"Merhamet değil, şefkat istiyorum."

Mutsuz olmak talihsizliğin ancak yarısıdır;
merhamet edilmekse tam bir ıstıraptır.
–Arthur Schnitzler

Bana kendimi herkesten garip bir biçimde farklı hissettiren şeyi ilk keşfettiğimde kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum. Ama iğrenç ve damgalanmış gibi hissettiğimi hatırlıyorum. Neyse ki doğum lekelerimi giysilerimin altına saklayabildim ve genç bir kadın olduğumda ameliyatla aldırabildim. Ama utanç kök salmış ve öyle derine işlemişti ki, bu sırrımı kimseyle paylaşamayacağımı düşünüyordum. Şimdi ne kadar aptalca görünüyor.

Ama ne kadar aptalca olduğunu fark ettiysem, neden kimseye söylemedim?

İnsan en sosyal hayvandır. *Australopithecus* olarak en erken günlerimizde, gruba uyum sağlamaz ve kovulursak ölürdük. Prostat kanserli biri, "sürüden atılmak" istemediği için kimseye söylemediğini söyledi.

Yalnız kalmak ve kendimizi yalnız *hissetmek* istemeyiz. (Seçme şansımız olan tek başınalıktan hoşlanmadığımız anlamına gelmez bu. Ama o farklı bir konu.) Doğum izlerimin –göğüslerimin hemen altındaki düğme büyüklüğünde çok sayıda meme ucu– biri görürse alay edilip dışlanmama yol açacağından böylesine korkmamın nedeni buydu. Kendimi lanetlenmiş hissediyordum ve kimsenin bilmediği bu yükü çocukluğum ve ergenliğim boyunca, bir cerrah meme uçlarını iki küçük yara iziyle değiştirene kadar taşıdım. Yıllar sonra bile, "Martini kadın memesi gibidir: bir tanesi yetmez,

üç tanesi çok fazladır," esprisini duyduğumda utançtan yüzüm kızarırdı.

Otuz yıl sonra akciğer kanseri teşhisi, o zamandan bu yana böylesine bir tecrit, korku ve utanç duygusuna en çok yaklaştığım deneyim oldu. Gençliğimde sigara içmiştim ve en eski dostlarım bunu bilseler de, beni yirmi yıldan az zamandır tanıyanların çoğunun hiç haberi yoktu. Teşhisimi neredeyse her söyleyişimde durumdan habersiz olan iş arkadaşlarım ve tanıdıklarım şaşırarak, "Ama sen hiç sigara içmedin ki!" diyorlardı. Utançla, "Yok, içtim," diye itiraf ediyordum. "Ama neredeyse yirmi yıl önce bıraktım."

Kanserlilerin merhamete değil şefkate ihtiyaç duyduklarını anlamaya çalışın. Bizim basmakalıp eylem ve sözlere değil, yapıcı etkileşimlere ihtiyacımız var. Basit bir nitelik olan nezaket çok yol kat ettirebilir. Kanser hastalarının yanındayken sabır bir erdemdir.

–Meme kanserini atlatmış olan J.K.

Kimi zaman gözlerinde yargılayıcı bakışlar görüyordum. Kimi zamansa kendimi yalnız hissediyordum. Ama insanlar, "Eskiden ben de sigara içerdim," dediklerinde bir aynılık, bir şefkat hissediyordum; kendilerinin de aynı gemide olabileceğini, herkesin olabileceğini, hatta olduğunu biliyorlardı sanki. Budist rahibe Pema Chödrön'ün dediği gibi, "Hayat, denize açılan ve batacak olan bir gemiye binmektir."

Psikiyatr Jimmie Holland *The Human Side of Cancer* (Kanserin İnsani Yönü) adlı kitabında, "Hastayı suçlamanın hiçbir anlamı yoktur," diyor. "Hasta olmak insana kendini yeterince yalnız hissettirir, suçlanmaksa buna mesafe ve tecrit duygusunu, başkalarından daha önce hiç olmadığımız kadar 'farklı' olma duygusunu ekler."

Hepimiz aynılık ve yoldaşlık duygusuna ihtiyaç duyarız.

Ve şefkate de.

Şefkatin tanımı

Chödrön, *The Places That Scare You: A Guideline to Fearlessness in Difficult Times* (Sizi Korkutan Yerler: Zor Zamanlarda Korkusuzluk Kılavuzu) adlı kitabında, "Şefkat, şifacıyla yaralı arasındaki bir ilişki değildir," diye yazıyor. "Eşitler arasındaki bir ilişkidir... ortak insanlığımızın farkına vardığımızda gerçeğe dönüşür."

İngilizcede şefkat ya da duygudaşlık anlamındaki "compassion" sözcüğündeki "com" öneki, "birlikte ya da bir arada" anlamına gelir. Tutku anlamındaki "passion" sözcüğüyle birleştiğinde oluşan *compassion* sözcüğünün anlamıysa birlikte "hissetmek"tir.

Şefkat sözlüklerde sık sık "merhamet"in eşanlamlısı olarak kullanılsa da, ben bu sözcükleri ve etkilerini son derece farklı buluyorum. Benimle aynı fikirde olan ve bunun nedenini açıklayan son derece şefkatli bir adamla tanıştım.

Şefkat / merhamet

Sabahın altı buçuğuydu ve California, Marin County'deki, yazmak için inzivaya çekildiğim Santa Sabina İnziva Merkezi'nin yüksek tavanlı endüstriyel mutfağı hâlâ karanlıktı. Uykulu bir halde mutfağın ortasındaki paslanmaz çelik masanın etrafından dolaşıp, buzdolaplarıyla dondurucuların vızıldadığı dar kilere doğru ayaklarımı sürüdüm. Birden irkildim; yeşil flanel sabahlıklı bir adam birkaç santim uzağımda ve bir kafa boyu yukarımda duruyordu. Mutluluk dolu kara gözleri korkumu hemen yatıştırdı.

"Günaydın!" diye fısıldadı.

Muhtemelen bambaşka evrenlerden gelmiş olmamıza rağmen, bu iri adamdan hemen hoşlandım ve birkaç dakikalık sohbetten sonra, o günün ilerleyen saatlerinde başlayacak olan Paskalya İnzivası'nı yönetmek için ülkenin öteki ucundan, Kuzey Carolina'dan gelmiş bir rahip olduğunu öğrenince çok şaşırdım.

Kanser hastalarına destek vermenin en iyi yolları hakkında kitap yazan bir yazar olduğumu söylediğimde, anlayışla başını salladı. Birkaç dakika boyunca iyi niyetli dostlardan ve aile üyelerinden söz ettik ve kanser olmamasına rağmen şefkate özlem duyduğu açıklık kazandı.

Ellerimizde kahvelerimiz, ayrılmak üzereyken birbirimize adlarımızı söylemediğimizi fark ettik. "Ben Jude Siciliano," dedi.

Ertesi sabah yine şafak sökmeden, bu din adamına şefkatle merhamet arasındaki farkı sorma dürtüsüyle uyandım. Onu aramak için aşağı koştum; orada, mutfağın dışında duruyordu.

"Şefkatle merhamet arasındaki farkı düşünüyordum ve nedense, sizin bu konuda söyleyecekleriniz olduğunu sanıyorum."

"Var," diyerek gülümsedi. Cam kapıdan otlarla kaplı arka bahçeye geçip bir piknik masasına oturduk. Kayıt cihazımı açıp, eşofmanlı ve terlikli bu sıcak adamın konuşurken bilge bir alime dönüşmesini izledim.

"Kutsal kitap üzerine kafa yorduğumuz gruplarda insanlar insanlar tepkileri hakkında düşünme fırsatını bulduklarında," diye başladı, "alındıkları sözcüklerden biri de 'merhamet'tir –'İsa'nın merhameti gibi'– ve Yeni Ahit'te bu sözcük çok kullanılır. Ama aynı zamanda bir Eski Ahit terimidir.

"Yeni Ahit'te İsa, hasta ya da muhtaç insanlara merhamet duyar, 'İsa ona merhamet etti ve elini uzatıp adama dokundu ve adam görebildi' gibi. Ama gruplardaki insanlar, "Merhamet sözcüğünden hoşlanmıyorum, çünkü bir tenezzül anlamı taşıyor, ayrıca merhamet edilmeyi kim ister?" diyorlar.

Peder Siciliano, "Merhamet, sokakta birinin önüne para attığınızda yaptığınız şeydir," diye devam etti. "Bir bakıma şu üstünlük duygusunu içerir."

Kutsal Kitap'ta kullanılan sözcük için "şefkat"in daha iyi bir çeviri olacağını açıkladı. "Yunancadaki sözcük, rahimden ya da bağırsaklardan gelen bir his anlamını taşır. Bir çocuk düşüp ağladığında ebeveynlerinin hissettiği şeydir –tepki vermek istediğiniz

Hayatımın öyle korkunç bir dönemiydi ki bu. Bazen güçlü olmak ve iyi görünmek zorunda olduğumu hissediyordum, çünkü insanların bana acımalarını istemiyordum. Bazen de, keşke aslında ne kadar kötü hissettiğimi başkalarının bilmesine izin verebilsem diye düşünüyordum.

–Endometrium kanserini atlatmış olan D.N.

bir şey karşısında ortaya çıkan içgüdüsel duygudur. Bir kadın bana, çocuğu düştüğünde ve onun ağlamasını duyduğunda göğsünden süt geldiğini söylemişti. Fiziksel ve duygusal bir şey bu."

Sonra aynı sözcüğün "birlikte acı çekme" anlamına gelen Latince kökenini açıkladı. "Yani bu, siz doktor, onlarsa hasta insanlarmış gibi tepeden bakmaktan ve merhamet etmekten farklıdır.

"Şefkat; acıyı hissetmek, ama kolay yanıtlar bulmamaktır. Benim isteyeceğim budur işte, birinin acıyı benimle birlikte hissetmesi, yanıma oturması ve kolay yanıtlar bulmaması."

Dert Ortaklığı

Talia'ya ender görülen, tedaviye dirençli bir kanser teşhisi konulduğunda, en yakın arkadaşı Zooey kolay yanıtlar bulmuştu.

Teşhisin konduğu gün sekiz kilometre koşmuş New Yorklu bir sanat küratörü olan Talia, başarıya alışkındı. Ama bir buçuk yılın hastalığı için uzun bir hayatta kalma süresi sayıldığını öğrendiğinde, ergenlik çağındaki oğlunun üniversitedeki ilk yılını tamamladığını göremeyebileceğini fark etmişti. (Neyse ki, görebildi.)

Telefonda, "İnsanlar iyi olacağımı düşünüyor ve böyle söylüyorlar," dedi bana. "Bu da beni çok rahatsız ediyor, kanser atlatmış kişiler söylediğinde bile. Nereden biliyorlar yahu?"

Zooey'nin ona güvence vermeye çalışmasından daha da rahatsız olmuştu.

"İyileşeceğimi düşünmenin arkadaşlığın bir parçası olduğunu sanıyor sanki. Yalnızca dert ortaklığı yapsa bana yardımcı olurdu.

Acımı tamir ya da inkâr etme. Yalnızca hissetmeme izin ver," dedi Talia.

Birinin acısını hissetmesine izin vermek ve acısını onunla birlikte hissetmek, yanan bir binaya dalmak kadar tehlikeli görünebilir. Ama Doktor Jeff Kane'in de vurguladığı gibi, başka birinin acısının sizi harap etmesine izin vermek zorunda değilsiniz. Acıyı yaşayabilir, sonra serbest bırakabilirsiniz. Hastalara bakan kişilerin ve arkadaşlarının bazıları, özümsedikleri acıyı serbest bırakamazlar, çünkü onu *kontrol* etmek –gitmesini sağlamak– isterler. Bu çoğunlukla mümkün değildir ve acıyı kontrol edemeseniz bile, yalnızca kendinizi açarak ve öteki kişinin ne yaşadığını hayal ederek, katlanılır hale getirebilirsiniz.

Şefkat ya da duygudaşlık, yalnızca birisiyle birlikte hissetmeyi değil, ayrıca aynı şeyi –aynı hastalık değilse de aynı felaket, acı, hatta ölüm duygusunu– sizin de yaşayabileceğinizi fark etmeyi içerir. Yargılamaya ya da tenezzüle yer bırakmaz.

Merriam-Webster sözlüğü, tenezzülü "kişinin bir astıyla ilişkisinde mertebesinden ya da vakarından gönüllü olarak vazgeçişi" olarak tanımlıyor. Ama bana daha anlamlı gelen bir başka tanım da duydum: "Tenezzül, birinin sizden daha iyi durumda olması ve bunu bilmesidir."

Ben kanserden sonra toparlanırken, kocamla birlikte kır kulübesinde kalmamızı teklif eden arkadaşım Nancy, otuz dört yaşında meme kanseri teşhisi konmuş bir kadın hakkında patronundan duyduklarını anlattı bana.

"Dünyadan habersiz bir ziyaretçi yataktaki kıza tepeden bakıp, 'Tanrı'ya şükürler olsun ki hep sağlıklı beslendim ve bol bol spor yaptım. Böyle bir şey benim başıma asla gelmez,' demiş."

Tenezzül içermeyen, içten şefkat sözcüklerini çok duydum; "Seni seviyorum," ya da "Benim için çok değerlisin" dendiğini duymak çok anlamlıydı.

–Hızlı yayılan duktal karsinomalı L.C.

Nancy, "Kötü şeylerin her zaman bir nedeninin olduğunu sanmıyorum," diye devam etti. "Neden ben?" yerine "Neden olmasın?" da denebilir.

Ne hissettiğimi biliyor musun? Hayır.

Kendini başkasının yerine koymaya çalışıp şefkat duymak kadar, ne hissettiğini bildiğini söyleyerek kanser atlatmış kişinin deneyimini hafife almaktan kaçınmak da önemlidir. Kanser atlatmış kişiler, anketimde tekrar tekrar, "Ne hissettiğini biliyorum," sözlerini duymaktan ne kadar nefret ettiklerini belirtmişler.

"Bir iş arkadaşım ilgisini göstermek için ofisime geldi ve AIDS testi yaptırdığını, sonucun negatif çıktığını anlattı. Ama korku faktörü yüzünden, ne hissettiğimi bildiğini söyledi." Bu kadın, iş arkadaşının kötü niyetli olmadığını bildiği için hislerini onunla paylaşmamıştı, ama kendini hayal kırıklığına uğramış, değersizleştirilmiş, üzgün ve kırgın hissediyordu. Böbrek kanseri olan bir erkekse şöyle yazmış: "İnsanlar sık sık, 'Ne hissettiğini biliyorum,' diyorlar. Hayır, bilmiyorlar... onlar kanserli değil." Bu yaklaşım ona kendini değersizleştirilmiş, kafası karışmış, öfkeli ve üzgün hissettiriyor.

Bence insanlar kendilerini ne kadar güçlü göstermeye çalışırlarsa çalışsınlar, her zaman biraz şefkate ihtiyaç duyarlar.

–Erken evre meme kanserli C.C.

Yakınlarda oğlu kanserden ölmüş bir kadınla yazışırken ona, "Başınız sağ olsun," diye cevap verdim. "Sizin yaşadığınız gibi bir şeyi yaşamanın ve hayata devam etmenin nasıl bir şey olduğunu anlamam mümkün değil, ama tasavvur etmeye çalışabilirim." Sonra babamın yakın zamanlarda kanserden öldüğünü, onu ne kadar özlediğimi ve bunun insanın çocuğunu kaybetmesi gibi bir şey olmadığını bilmekle birlikte, o noktada bütün bildiğimin bu olduğunu paylaştım.

Şöyle yanıt verdi bana: "Biraz önce kızıma, babanızı özlediğinizi, bunun insanın çocuğunu özlemesiyle aynı şey olmadığını, ama tek bildiğinizin bu olduğunu söylediğinizi anlattım. Bu herhalde şimdiye kadar bana söylenmiş en nazik, en yerinde şeylerden biri. Kaybımı köpeklerini kaybetmekle kıyaslamaya kalkan birileri olsa bile (bu ne yazık ki benim başıma geldi), 'Bütün bildiğim bu,' diye ekleseler sorun olmazdı bence."

Yalnızca kendi yaşadıklarımızı bilebiliriz. Ama başka birinin ne yaşadığını hayal etmeye çalışmakla kalmayıp durumuna bilinçli olarak odaklanmaya zaman ayırdığımızda, bilmeye başlayabiliriz. Medyanın böylesine etkili olabilmesinin nedeni budur. Japonya'daki 2011 depremi, tsunamisi ve nükleer reaktör felaketinden sonra yalnızca fiziksel hasarı değil, insan hemcinslerimizin yüzlerindeki içsel yıkımı ve dehşeti de gördük. *Time* dergisinin kapağında gözyaşları içinde, yüzü buruşuk paçavraya dönmüş, başını soluk lavanta rengi bir havluya eğmiş bir kadının yakın çekim fotoğrafı vardı. İnsanın onun acısını paylaşmaması mümkün mü?

Kanserde içsel felaket ve yıkım bu denli belirgin değildir ve kimi zaman gözden kaçar. Bedenleri hissettikleri gerçek acıyı yansıtmayan kanser atlatmış kişilerin başkalarında karşılaştıkları şaşkınlığın ve "Ama çok iyi görünüyorsun!" tepkisinin nedeni budur. Muazzam bir doğal afetin kurbanı olmanın insana ne hissettirdiği hakkında hiçbir fikrim olmasa da ve bunu bileceğimi hiç sanmamasam da, kanserli olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Pek çoğumuzun içindeki patlama, görünmez bir deprem gibidir; korku seli bizi boğacak gibi görünür; duygularımızın çalkantısı patlama tehlikesi olan bir reaktör gibidir.

Kanserli birini gördüğünüzde yüzeyin ötesine ve altına bakın. Sonra sevginizi, dualarınızı, iyi düşüncelerinizi ve şifa umudunuzu gönderin. Ve kanser olmadığınız için şükrederken, bunun sizin de başınıza gelebileceğini ve bu durumda siz nasıl arkadaşınızın yanında olduysanız, onun da kesinlikle sizin yanınızda olacağını düşünün.

12

"Tavsiye, ihtiyaç duyduğum şey olmayabilir ve bana yarardan çok zarar verebilir. Bunun yerine beni rahatlatmayı deneyin."

İyi bir öğretmenden dinlemenin sırrını öğrenebilirsiniz. Yaşamın sırrını asla öğrenemezsiniz. Kendi adınıza dinlemeniz gerekir.

–Tıp doktoru Rachel Naomi Remen

Monica, doktorun muayenehanesine elinde bir "tuhaf semptomlar listesi"yle girdi – gece terlemeleri, kulak tıkanması, göğüs kafesinin sol tarafında yumru ve ısrarlı öksürük. Doktor kulaklarını yıkayıp tomografi ve ultrason istedi. Monica doktora menopoza girdiğini düşündüğünü söyledi, ama dediğine göre, "İçten içe, ciddi bir sorun olduğundan kuşkulanıyordum. Bir şekilde biliyordum ve kanser olabileceğim, ölebileceğim fikriyle uzlaşmıştım."

Monica ölmeyecekti. Tedavi olasılığı yüksek bir Hodgkin dışı lenfoması vardı. Ancak kemoterapiye ihtiyacı olacaktı.

Bekâr ve fazlasıyla bağımsız bir kadın olan Monica ne istediğini biliyordu: yaşamak ve bunu *kendi* istediği şekilde yapmak. Birtakım işlerde yardım kabul etmekle birlikte, her zaman yaptığı gibi yedikleri üzerindeki kontrolünü sürdürmek istiyordu.

"Ben zaten seçerek yerim, alışverişimi de kız kardeşimle arkadaşlarım yapıyordu. Kesin listeler hazırlıyordum – 'Campbell'in Fasulye Çorbası'nı istiyorum.' Ya başka markayla geliyor ya da yiyecek tercihlerimi eleştiriyorlardı. Hayatı boyunca nitratlardan

uzak duran kanserli bir arkadaşım, "Şimdi kanser oldum, öyleyse biraz pastırma yiyelim!" dedi.

İnsanlar Monica'ya çeşitli risk faktörleri ve hatta beş yıllık hayatta kalma oranlarıyla ilgili yazılar getiriyorlardı. Bunların hepsini çöpe atıyordu. "O bilgileri istemiyordum."

Monica'ya teşhis konmasının üzerinden üç yıl geçti. "Beş yıla ulaştığımda 'iyileşmiş' sayılacağım," diyerek gülüyor. "Ben de parti verip, yalnızca işlenmiş yiyecekler ikram edeceğim: zeytin, salam ve benzeri şeyler!"

Tavsiye ayırır

Sevdiğimiz biri zorluklarla karşılaştığında çoğumuz otomatik olarak yardıma koşarız. Tavsiye doğal ve kolay bir yardım yöntemidir. Ama sağlam olsun ya da olmasın, her türlü tavsiye yarardan çok zarar verebilir; özellikle de o kişinin ne yaşadığını tam olarak anlayamıyorsak.

Aynı zamanda destek grubu lideri olan terapist Halina Irving, "Hasta olalım ya da olmayalım, izin istemeden tavsiye verilmesini doğru bulmuyorum," dedi. "İnsani bağlar ne kadar önemliyse, bağımsızlığımızın –kendi düşüncelerimize, duygularımıza ve yargılarımıza sahip olma hakkımızın– da bir o kadar önemli olduğuna inanıyorum." Birdenbire yönetilmez görünebilecek bir dünyada haysiyetimizi, bağımsızlığımızı ve kontrol duygumuzu korumaya çabalarken bunun önemi artıyor.

Kilise lideri olan en iyi arkadaşım, "Sadece olumlu düşün ve sana neler verilmiş olduğunu hatırla," dedi. Hastanedeydim, ameliyat sonrası oluşan komplikasyonlar yüzünden kelimenin tam anlamıyla hayatım için savaşıyordum. Memnun etmeye eğilimli biri olduğum için gülümseyip, aynı fikirde olduğumu söyledim. Biraz da bu yüzden o kadar canım yandı. Kendime de kızgındım.

–Hızlı yayılan lobüler karsinomayı atlatmış olan T.L.

Irving, bazı insanların bir şeyi bilmenin kazandırdığı üstünlükten hoşlandıkları için tavsiye vermek istediklerini ve bunun da tavsiye verilen kişiye kendini aşağılanmış hissettirdiğini söyledi. "Ama bazı insanlar değerli bir şey vereceklerine gerçekten inandıkları için tavsiye vermek isterler," diye ekledi. Bu durumda bile önce izin istemek gerekir, örneğin, "Yaşadığın şeyle ilgili bazı düşüncelerim var. Bunları dinlemek ister misin? İstemezsen ben kırılmam," demeliler.

Irving, bir kanser hastası için, kanser geçirmiş birinin tavsiyesini kabul etmenin daha kolay olduğunu söylüyor, ama destek gruplarında grubun hedefinin tavsiye vermek olmadığını vurguluyor. Üyelere, "Burada kendi deneyimlerimizi paylaşıyoruz," diyor, "ve kendi deneyimlerinizi ifade ettiğinizde başka biri bunda daha önceden aklımıza gelmemiş yararlı bir şey bulabilir."

Birinin kanser geçirmiş olması, onun işine yarayan bir şeyin başkasının da işine yarayacağı anlamına gelmez. Bana teşhis konmasından kısa bir süre sonra, adına Paul diyeceğim, akciğer kanserini atlatmış bir adamın tavsiyesi beni yıldırım çarpmışa döndürdü. İyi niyetli olmasına karşın yanlış olan tavsiyesi, benimkinden farklı olan kendi teşhisine dayalıydı.

Arkadaşımın her şeye bir yanıtı ve "doğru" tıbbi tedaviyi gördüğüm, yeterince ikinci görüş aldığım konusunda kuşkuları vardı. Beni sevdiğini, yardım etmek istediğini biliyordum, ama zekâmı ve tedavi programımı hafife aldığını hissediyordum. Ondan ve "bilgi üstünlüğü"nden uzak durdum. Davranışları depresyonumu daha da artırmıştı.

–Kolon kanserini atlatmış olan H.D.

Telefonda, "Mutlaka beyin taraması yaptırmalısın, çünkü akciğer kanseri beyne de yayılabilir," dedi bana. "Ben tarama yaptırdım, tümör bulup hemen aldılar, şimdi iyiyim."

"Ama benim tümörüm küçük, kemik taramam da temiz çıktı," dedim.

"Yine de yaptırmalısın."

Tümörün alınmasından ve doktorların lenf düğümlerinde kanser hücresi bulmamalarından sonra Paul yine aradı. "Taramayı yaptırdın mı?"

"Beynime yayıldığına inanmak için bir neden yok," dedim, ama sözleri beynime kazınmıştı artık. Korkmuştum: Büyük bir ameliyattan sonra bir hafta hastanede yatmıştım, önceki ayı da her delikten ve bedenimin neredeyse her santiminden taranarak, incelenerek, dürtülerek, test edilerek geçirmiştim. Ara vermeye ihtiyacım vardı.

Paul'e e-posta atarak beni korkuttuğunu ve artık aramamasını söyledim. Ama bunu iletmek tüm gücümü aldı, çünkü çok kırılgan ve zayıftım. Yine de, kendimi savunmamdan sonra bile, söyledikleri peşimi bırakmadı.

Tavsiyesini aklımdan çıkarmanın tek yolunun tavsiyeye uymak olduğuna karar verdim. MRI için haftalarca beklemek zorunda kaldım ve bu süre boyunca (herhalde psikosomatik) baş ağrıları çektim, tümörlerin beynimi sardığını hayal ettim.

İyiydim.

Tavsiyeyi kendine saklamak sağaltıcı olabilir

Margaret Stauffer'ın annesi iyi olmayacaktı. Stauffer, komedyen ve yumurtalık kanseri hastası Gilda Radner'ın *It's Always Something* (Hep Bir Şey Vardır) adlı kitabını okuduktan sonra evlilik ve aile terapisti olarak İyi Yaşam Topluluğu'na (şu anda Kanser Destek Topluluğu) katılmıştı.

Stauffer'la görüşmek üzere ajansın California, Walnut Creek'teki tesisine arabayla giderken, onun kanser atlatmış kişilerle çalışmalarından edindiği deneyimlere ilişkin öyküler dinlemeyi bekliyordum, ama bunun yerine, bu kitap için danıştığım neredeyse her otoriten duyduğum şeyi duydum: kendi yaşamından, benzer zorluk-

larla karşılaşan başka kişileri gerçekten anlayıp daha iyi desteklemesine yardımcı olan kişisel bir öykü. Stauffer meme kanserinin eziyetlerine üç kez katlanmış, ama korkularından ve kötü progrozundan hiç söz etmemiş olan tatlı annesinin öyküsünü anlattı. Ama annesi öfkesini paylaşmıştı.

"Annem üçüncü kez meme kanseriyle uğraşırken, iyi niyetli arkadaşlarının kanserden kurtulmak için ne yapması gerektiği konusunda kitaplar getirdiklerini hatırlıyorum. Sanırım annem, önerdikleri her şeyi yaparsa iyileşeceğini düşündüklerini hissediyordu.

"Tıbbi tedavi, stres yönetimi ve kanserin üçüncü kez nüksetmesinin yarattığı duygularla başa çıkmayı bile zorla sürdürürken, bu kadar çok şeyi denemeye teşvik edilmek ona kendini çok kötü hissettiriyordu."

"Yapmak zorunda olduğun" diye başlayan cümlelerden hoşlanmıyorum. İnsanların bana alternatif tıptan bahsetmelerinden ya da ben istemeden tıbbi tavsiyeler vermelerinden nefret ediyorum.

–Hipofiz tümöründen kurtulmuş olan M.L.

Stauffer, annesinin arkadaşlarının önerilerini denemeye hiç yeltenmediğini söyledi. "Bunu istemiyordu. Onun kendi fikirleri vardı. Onun için en önemli şey müzik yapmak, kendini müzik aracılığıyla ifade etmek –piyanistti– ve etrafında gördüğü güzelliğin tadını çıkarmaktı."

Dostlarınızın ya da sevdiklerinizin yaşamlarında anlamlı ya da güzel buldukları şeylerin tadını çıkarmalarını istiyorsanız, ne istediklerini söyleme fırsatını verin onlara. Tavsiyede bulunma ya da tamir etme ihtiyacı duyuyorsanız, önce izin isteyin.

Ama çoğu zaman tamire ihtiyacımız yoktur, ya da olsa bile, bununla bize sağlık hizmeti sunanların ilgilenmesini isteriz. Doktor Rachel Naomi Remen *Noetic Sciences Review*'da yayınlanan "Yaşamın Hizmetinde" başlıklı makalesinde, kendinizi tamirci olarak gördüğünüzde karşınızdakini yargılayabileceğinizi ve bunun da

gerçekten yararlı olmanızı engelleyebileceğini yazıyor. "Başkalarını tamir ettiğimizde, gizli bütünlüklerini göremeyebilir ya da içsel yaşamlarının doğruluğuna güvenmeyebiliriz. Tamirciler kendi uzmanlıklarına güvenirler. Hizmet ettiğimizde, başkalarındaki doğmamış bütünlüğü görürüz; onunla işbirliği yapar ve onu güçlendiririz. O zaman başkaları ilk kez kendi bütünlüklerini görebilirler."

Bazen acının yalnızca rahatlatılmaya ihtiyacı vardır. *Merriam-Webster* sözlüğünde rahatlatma, "güç ve umut vermek; kederini ya da sıkıntısını azaltmak," olarak tanımlanıyor. Söz konusu acı kelimelerle tarif edilemeyeceğinden, işe yaramayacak bilgece sözler söylemeden bunu en iyi şekilde nasıl yaparız? İşte o zaman jestler en önemli rahatlatma biçimine dönüşür. Rahatlatmayı düşündüğümde, kollarındaki bebeğini yavaş yavaş sallayan, yumuşak bir sesle mırıldanan, sözcükleri birer ezgi gibi fısıldayan bir anne geliyor aklıma: "Tamam, geçti, geçti.

İyi niyetli olduklarını biliyor, ama bana özgü kanser teşhisini anlamadan tavsiye vermelerini ya da ne yapıp ne yapmamam gerektiğini söylemelerini istemiyordum. Örnek: "Bol bol meyve ve sebze yemelisin." Yirmi dokuz yaşımda kolon kanseri teşhisi konmuştu ve radyasyon tedavisinden sonra bütün bunları yemek kesintisiz bir ishale yol açardı.

–Kolon kanseri olan D.D.

The Art of Conversation Through Serious Illness (Ciddi Hastalıklarda Konuşma Sanatı) adı kitabın yazarları Richard P. McQuellon ve Michael A. Cowan, konuşmadan çok daha fazlasına değiniyorlar. "Ölümcül zaman"da en çok ihtiyaç duyulan kişisel erdemler hakkındaki bölümde, sarılma gibi jestlerden ya da "nazik gözler" adını verdikleri şeyden bahsediyorlar.

"Bir başkasının acısına nazik gözlerle bakmak, o acıyı kendi yüreğine almak ve orada usulca tutmaktır."

– – –

Kırk birinci doğum gününden kısa bir süre, 2009 yılında hafta içi bir sabah beni aradığında, kuzenim Khelly'ye nazik gözlerle bakamadım.

"Hey, Lor. Biraz önce, 'K'yle başlayan sözcüğün sandığım gibi olmadığını öğrendim," dedi, anatomimizin bir parçası için kullanılan kaba sözcüğe gönderme yaparak. Gülümsediğini duyar gibi oldum, ama arkada karanlık bir şeyin gizlendiğini biliyordum. "Çok daha kötü bir sözcük var: kanser."

Benden küçük olmasına rağmen bilgeliğiyle daha çok ablama benzeyen, ikinci kuşaktan, kızıl saçlı güzel kuzenim meme kanseri olmuştu. Bu yeni anneyle atalarımızdan ve film yapımcılığı kariyerlerimizden başka bir ortak yönümüz daha vardı artık.

"Çoğu kişiye henüz söylemedim," dedi, "ama daha şimdiden hemen herkes bana ne yapıp ne yapmayacağım konusunda tavsiye veriyor, sanki bana güvenmiyorlar! Beni delirtiyor bu! Ne yapmalıyım?"

Çoğu insanda bu tür soruların yanıtının kendi içlerinde olduğuna inanıyorum; tıpkı çoğu insanın, kanserli ya da benzer bir travmatik yaşam mücadelesiyle yüz yüze olan kişilere en iyi şekilde nasıl destek olacaklarını aslında bildiği gibi. Doktor Marty Rossman'ın *The Worry Solution*'da (Endişe Çözümü) yazdığı gibi, "Bilgelik genellikle düşüncelerimiz arasındaki boşluklarda ortaya çıkar." Aynı fikirdeyim ve bu tür kararlarla boğuşanları, iç bilgeliklerine ulaşmak için meditasyon ya da dua yoluyla kendilerini yatıştırmaya teşvik ediyorum. Ama Khel'in yalnızca yanıta ihtiyacı olmadığını biliyordum; işitildiğini ve anlaşıldığını hissetmeye de ihtiyacı vardı.

Neredeyse bir saat boyunca o konuştu, ben dinledim. Kanserli genç yetişkinlere yönelik web sitelerinin adresleri ve kendini özdeşleştirebileceği, kanseri başarıyla atlatmış kişilerin e-posta adresleri dahil olmak üzere bir kaynaklar listesi göndermeye söz verdim. Bir de tavsiyede bulundum.

"Mümkünse, sana neyin daha yararlı olacağı konusunda dostlarına ve ailene karşı dürüst olmanı öneririm. Seni seviyorlar ve yönlendirilmeye ihtiyaçları var –tavsiyelerinin seni ne kadar rahatsız ettiğini bilmek isterler. Yine de, bunu ifade etmenin ne kadar zor olduğunu biliyorum."

Beş gün sonra, ailesine ve dostlarına e-posta ile yolladığı bir MP3 ses dosyası aldım ondan. Kendine özgü sevecen, ama dolaysız tarzıyla şöyle diyordu:

"Günaydın. Aklımda çok şey var, umarım bunların hepsini duymaya açıksınızdır. Öncelikle, hepinize ilginiz için teşekkür etmek istiyorum. Sizlerden yolculuğumu anlamanızı, desteklemenizi ve bunun benim yolculuğum olduğunu anlamanızı isteyeceğim. Bir an durup, kolektif olarak insanlık deneyimlerimizi düşünelim. E-postalarınızın çoğu geleneksel tedaviyi reddetmem konusundaki endişelerinizle ilgili, oysa ben geleneksel tedaviye başvurmayacağımı hiç söylemedim."

Tamamlayıcı, bütünleşik ve geleneksel kanser tedavilerini araştırmakta olan Khelly, kemoterapi görüp hayatta kalmış birini ve kemoterapi görüp hayatta kalamamış birini tanıyıp tanımadığımızı düşünmemizi istiyordu. Aynısı alternatif tedaviler için de geçerliydi.

"Yani asıl soru şu: 'Hangisi işe yarıyor?' Ve biliyor musunuz? Kimse bilmiyor."

Devam ederek kanserle ilgili başka düşüncelerini de paylaşıyor ve hâlâ sevecen olmakla birlikte, geçen hafta içinde birikmiş bıkkınlık ve öfkeyi ele veren bir talepte bulunuyordu.

"Hepinizden kendi paradigmanızı benimkinin üstüne yapıştırmamanızı istemek zorundayım, çünkü bu bana yardımcı olmuyor. O e-postalara öfkelenişime, sinirlenişime, desteklenmediğimi hissedişime kafayı takıyorum, bunun bana yararı olmayacak. Yani, sizden bunu isteyebilirsem, harika olacak. Bana 'Kemoterapi göremezsin ve radyoterapi olamazsın,' diyecek herkes için de aynı şey geçerli, çünkü bunu yapabilirim, listemde bu da var.

"Kısacası yalnızca destekleyici olmaya çalışın, ne hissettiğimi sorun ve iyi olacağımı söyleyin, sizden asıl istediğim bu. Beni anlayacağınızı ve alınmayacağınızı umuyorum, ama bu gerçekten tuhaf bir yolculuk ve çoğunuz bu yoldan geçmediğiniz için şanslınız. Sizi seviyorum millet, teşekkür ederim, hoşça kalın."

Khelly'nin mantıklı ve dürüst isteğine de, birkaç gün sonra bir ses dosyasıyla e-posta göndermeyi sürdürmemizi, ama yanıt beklemememizi istemesine de hiç şaşırmadım. Kim olduğu konusunda açık bir anlayışla yetiştirilmiş bir kadındı bu; özgüvenli ve gereksinimlerini ifade etmekten rahatsızlık duymayan bir kadın. Yine de ailesinin tavsiyede bulunma ihtiyacının onun rahatlatılma ihtiyacına baskın geldiğini hissedince, böyle bir durumda hepimizin kırılacağı gibi derinden kırılmıştı.

Khelly iletişim alanında lisansüstü derecesi olan zeki ve becerikli bir araştırmacıydı, olumlu düşünen, işin aydınlık yönüne bakan bir kadın olmakla birlikte kuşkucuydu ve bu iki yanını uzlaştırabiliyordu. Kıtadaki en iyi geleneksel doktorlarla ve bütünleşik sağlık bakımı veren kişilerle görüşmüş olduğunu biliyordum. Ona tıbbi tavsiyelerde bulunamazdım, benden istediği bu değildi, ama ruhunu yatıştıracak bir şey verdim. Hissettiğini umduğum nazik gözlerle, "Yolunu bulacağını biliyorum, Khelly," dedim.

"Ben hâlâ benim; farklı değil, nazik davranın bana."

Sana dostum gibi davranıyorum, gelecekteki artılarımı paylaşmanı isteyebileceğim umuduyla şu andaki eksilerimi paylaşınanı istiyorum.

–Katherine Mansfield

Hepimiz hayatımızda anne-baba, çocuk, eş, iş arkadaşı, dost, düşman olarak ve çoğunlukla aynı zamanda sayısız rol oynarız. Ama kanser olduğumuzu duyduğumuzda, öteki tüm kimlikler, hepsini gölgeleyen bir kimliğin ardında kaybolur: kanser hastası. (Kendimizi kanseri atlatmış kişiler olarak nitelendirmeye eğilimli değilizdir henüz.)

"Kansersin," sözcüğünü duyduğumda, bir solukta her şey değişti. Daha birkaç gün önce yeni kazandığım bir başarıya sevinmiştim, ama artık kariyerim önemsiz görünüyordu. Şimdi "başarı"nın bambaşka bir anlamı vardı: hayatta kalmak. Kendimi yazar, yapımcı, danışman, anne ya da eş olarak düşünemiyordum artık. *Lori Hope, Kanserli Kadın*: ben artık buydum.

Bana farklı davranılmasını istemiyordum, bu nedenle, tedavi görmekte olduğumu söylemeyi seçmedikçe kimse anlamasın diye peruk takmaya karar verdim.

–Meme kanserini atlatmış olan R.L.

Kanser çoğu kişiyi derinden ve tanımlanması olanaksız biçimlerde değiştirir. Artık aynaya bakamıyor, hatta eskiden olduğum kadını hayal bile edemiyordum. Ama artık eski ben olamasam ya da onu göremesem de,

bana farklı *davranılmasını* istemiyordum. Psikolog Lawrence LeShan'ın dediği gibi, "Tanrı aşkına, beni pamuklara sarıp, 'Seni zavallı şey, bırak da sana bakayım!' demeyin. Pamukların içinde boğulup ölen insan sayısı, kanserden ölenlerden çoktur."

Jeff Kane hastalara bakan kişileri yalnızca hastalığı değil, bir bütün olarak insanı görmeye teşvik ediyor. *How to Heal*'de (Nasıl Şifa Verilir) şöyle yazmış: "Hastalığı olan kişiyi bir 'hasta' olarak gördüğümüz ölçüde, daha geniş kapsamlı kimliği yerine bir hasta olmasıyla bağ kurarız. Özellikle de, güçlü yönlerini hafife alırız. Unutmayın ki, kişi hasta olduğu sürece başkalarının fikirlerine karşı olağanüstü derecede hassas olacaktır, dolayısıyla biz onu çaresiz bir mağdur olarak gördüğümüzde, o da kendini öyle görebilir."

Doktor Kane, kanserle ilgili haberlerde yaygın basın jargonu olan "kurban," "cesurca verdiği savaşı kaybetti" ve "hayatta kalan" gibi terimler varlığını sürdürürken, başkalarının kanser hastalarının üzerine asmak istedikleri çerçevelerden kurtulmanın daha da zorlaştığını söyledi. "Kansere karşı kahramanca savaş" konusunda yakın tarihli bir Google taraması 63.700 sonuç verdi; "kanser kurbanı" ise sekiz milyondan fazla. Hiç kuşkusuz, bu tür çerçeveler "biz"le "onlar" arasındaki farkı güçlendiriyor ve kanseri atlatmış kişileri özelleştiriyor, ama iyi bir biçimde değil. Bu tür ifadeler tam da her şeyden çok bağ kurmaya ihtiyaç duyduğumuz bir zamanda aramızda uçurumlar yaratmaktan başka işe yaramıyor.

En nazik hareketler

Maria kendini kurban gibi hissetmekle kalmıyor, belki de suçun faili olduğunu ve kendi kendini kanser ettiğini düşünüyordu. Rahim kanserini tetikleyen hormondur ve o da hormon kullanmıştı. Bu hastalığa yakalanan pek çok kişi gibi o da, kişinin ya da Tanrı'nın değil, bilimin ya da doğanın eseri olan bir şeyin sorumluluğunu üstleniyordu.

Ameliyattan altı gün sonra birkaç saatliğine dışarı çıkacak enerjiyi bulmuş ve bir arkadaşından onu yün satan bir tuhafiyeciye götürmesini istemişti. "Ölmeden önce ailemden herkese bir şey örmek istedim," diye yazıyordu. [Bu on bir yıl önceydi; Maria hâlâ hayattaydı ve gayet iyiydi!] Arkadaşı dışarı çıkmak için biraz erken olduğunu biliyordu, ama yine de onu götürmüştü. "Duygulara ilişkin olumsuz yorumlar yoktu," diyor Judy. "[Arkadaşım] 'Tamam, ne zaman gitmek istersin?' dedi. Yün aramama da yardım etti... ve eğleniyormuşuz gibi davrandı. Pek bir karara varamadım ve çok yoruldum. Bir süre sonra arabaya dönmeme yardım etti. Dışarı çıkmamamı, kalkmamamı ya da ölmeyeceğimi hiç söylemedi bana."

Judy'nin arkadaşı onu olduğu gibi kabul etmişti. Kendini bir kurban olarak görme, ama aynı zamanda bunun ötesine geçme özgürlüğünü tanımıştı ona. Böyle bir sevgi göstererek yaşamasına yardım etmişti.

Kanserli olmak beni kahraman yapmaz

Kanser atlatmış kişiler cesur mudur? Aynı durumda hepimizin yapacağı şeyi yaptıkları, hayatta kalmak için mücadele ettikleri için heykel kaidesi üzerine yerleştirilmeyi hak ederler mi? Hepimiz ana rahminden yaşama iradesiyle çıkarız ve çoğumuz o irade hâlâ sağlamken ölürüz. Donanımımız buna ayarlıdır. Bu nedenle, yalnızca yaşadığımız için bize saygı duymak, verdiğimiz asıl savaşları göz ardı etmek gibi görünebilir ve küçümseyici gelebilir.

Benim gibi yazar olan arkadaşım Kairol Rosenthal, 2009 yılında blogu için "Ne kadar güçlüsün!" ifadesiyle ilgili bir

Kocam harikaydı. En çok, bulaşık yıkamak gibi "normal" şeyleri yapmama izin vermesine minnettar oldum. Muhtemelen yapmamam gereken şeyleri yapmaya kalktığımda yaygara koparmadı, yalnızca, her şeyi mümkün olduğunca normal bir biçimde yapmama izin verdi.

–Meme kanserini atlatmış olan T.A.

yazı yazdığında, *New York Times*'tan gazeteci Tara Parker-Pope bu yazıyı görerek okurlarına, "Kanser sizi güçlendiriyor mu?" diye sordu. 159 okurdan gelen yanıt neredeyse her örnekte "Hayır!" oldu. Bir tek kişi, aslına bakılırsa yorum yapan ilk kişi alayla, "Yani insanlar, 'Ah, üzerinde hiçbir kontrolünün bulunmadığı trajik şartlara hiç de esinlendirici olmayan, sıradan bir tepki verdin' mi demeliler?' diye sordu. "Güç ve zarafet sergileyen, bunun için övülmeyi hak eden bazı kanser hastaları var elbette."

Parker-Pope şöyle yanıtladı: "Elbette. Ama kanserli hastaların bize ilham kaynağı olmak ya da örnek teşkil etmek gibi bir sorumlulukları da yok. Bence önemli nokta, güç ve zarafete yoğunlaşarak insanları zayıf olma, dağılma, ağlama ve hastalıklarına lanet okuma fırsatından yoksun bırakabileceğimizdir."

Dağılmanın ve lanet etmenin ötesinde

John daha okumayı bile öğrenmeden, sahip olduğu en değerli iki şey kitaplarıydı: bunlardan biri uçak yolculuğuyla ilgiliydi, ötekiyse uçak kullanan bir pilotun resimlerini içeren bir çocuk ansiklopedisi: "Dümeni itersen, evler büyür. Dümeni çekersen, evler küçülür," diye okurdu annesi ona. "O sözcükler ve televizyonda *Havaalanı* adlı filmi görmek, içimde 'Pilotlar Bozuk Balık Yediklerinde Kontrolü Ele Alarak Jeti Kurtaran Çocuk' olmak gibi canlı bir fantezi yarattı."

İnsanlar kanser olduklarında değişip, akıllı, seksi, eğlenceli, komik, iyi bir dindar, mükemmel bir aşçı, şarkıcı vs olarak nitelenmeyi istemekten birdenbire vazgeçmezler. İnsanlar kanserlerinden daha fazlasıdır.

–Tiroit kanserini atlatmış olan F.T.

Ama John'ı uçmayı öğrenmeye asıl yönelten, on iki yaşındayken yazın yerel müzede uçaklar hakkında aldığı ders olmuş. "Dersin sonunda gerçek bir uçakla uçuş da vardı, bir Beechcraft V35 Bonanza; kontrol aletlerini kullanma fırsatını ora-

da buldum. Tabii ki kolu ittim, evler büyüdü. Kolu çektim, evler küçüldü. Bağımlısı oldum!"

Mücadeleden kaçacak bir insan olmayan John, pilotluğu iniş alanında ağaçlar bulunan küçük bir pistte öğrenmiş. Tam zamanlı bir işte çalışmasına rağmen uçmaya hep zaman ayırmış ve dokuz ayda özel pilot sertifikasını almış.

Uçmayı yalnızca eğlencesine değil, getirdiği özgürlük için de seviyordu. Onu anlıyordum, çünkü yirmilerimde ben de uçmuştum ve uçmak hem özgüvenimi güçlendirmiş, hem de kariyerim konusunda çılgınca bir kararsızlık uçuşundan sonra dünyaya dönme özgürlüğünü kazandırmıştı. John özgürlüğün her yönünü seviyordu. "Halı gibi serili güzel bir manzara üzerinde hiç engellenmeden, üç boyutta hareket edebilmek her zaman özgürleştiricidir. Zihinsel olarak da özgürleştiricidir. Emniyetli uçuş % 100 dikkat gerektirdiğinden, bunun dışındaki tüm kaygılarınız yok olur."

Ama ruhu yukarılara uçarken bedeni gizlice inişe geçmiş. Lenf düğümleri şeftali çekirdeği büyüklüğüne erişmiş. Lisansını almasının üzerinden bir ay geçmeden Hodgkin lenfoma teşhisi konmuş.

"Tamam, asıl macera şimdi başlıyor," diye düşündüğünü hatırlıyor. Tedavi yolunun belirlenmesi için hastalığının evresinin saptanması amacıyla mümkün olan her testten geçmiş ve doktorlar boynundaki büyümüş lenf düğümünü almışlar. Söylediğine göre sigortası genel anesteziyi kapsamadığından, tüm prosedür boyunca uyanıkmış. En büyük düğümü alırken cerrahın, "Şu anda lenf düğümü Olimpiyatlarını kazanmış bulunuyorsun," dediğini duymuş. Her zaman esprili bir insan olan John, "*Olenfiyatlar* mı dediniz?" diye sormuş.

John zorlu kemoterapi ve radyoterapi tedavilerinden geçmiş, ama tedavi boyunca pilotluk yapmayı sürdürmüş.

"Uçuyordum (her zaman yanımda bir eğitmen bulunuyordu) ve havalandığım andan üç saat sonra yere indiğim ana dek geçirdiğim zaman, tümüyle acısız olduğum yegâne zamandı."

Kanser deneyiminin en acı verici kısmı, etrafındaki insanların ona davranış biçimiydi. Patronu ona farklı davranmamış ve hastalığına hiç dikkat çekmemiş olsa da, ailesi bunları yapmıştı.

"Bazı şeyleri kendi başıma yapmam gerekiyordu. Kendi yemeğimi pişirmek ve tenis oynamak istiyordum. Babam ziyarete geliyor, bana yemek yapmaya falan kalkıyordu. Sonunda ona evine dönmesini söylemek zorunda kaldım."

Bize hâlâ normalmişiz gibi davranın. Hasta olabiliriz, ya da hastalık geçirmiş olabiliriz, ama hâlâ kanserden önceki aynı kişiyiz. Sesinizde ya da gözlerinizde merhametle bakmayın bize. Hamilik taslamayın.

–Prostat kanserini atlatmış olan D.F.

John, babasının ihtimamının ona kendini akranlarından farklı ve "aşağı" hissettirdiğini söylüyor. Babasından ve üzerine titreyip ona hasta gibi davranan öteki kişilerden kurtulduktan sonra kendini yeniden normal hissetmiş ve tek başına uçmak dahil, eski yaşamına dönmüş.

"Kanseri atlatmak, uçmak konusunda zaten sahip olduğum harika duyguları daha da güçlendirdi. Kanserin uçuş hakkındaki duygularımı değiştirmesinden çok, uçmanın kanser hakkındaki duygularımı değiştirdiğini düşünüyorum. Uçmayı öğrenmek, çok çaba ve çalışma gerektiren, kişinin kendinden duyduğu kuşkuyu özgüvene dönüştüren, göz korkutucu ve cesaret kırıcı bir iştir. Umutla, hayatta kalma içgüdüsüyle, başkalarının teşvikleriyle ve bir hedefe kilitlenmekle güdülenir. İş kanserle savaşmaya geldiğinde, ben o eğitimden zaten geçmiştim."

– – –

12. Bölüm'de karşılaştığınız Monica da uçmak istiyordu – yolcu olarak. Tedavinin tamamlanmasından kısa bir süre sonra, aylardır sabırsızlıkla beklediği mesleki bir konferansa katılmak istemişti, ama bazı arkadaşları uçağa bineceği ve mikroplara maruz kalacağı için ona gitmemesini söylemişlerdi.

"Bazen yalnızca unutmak ve o hasta insan olmamak istiyorsunuz," diyordu. "Konferansa gitmek istememin nedenlerinden biri, yalnızca bir insan olabilmekti. Oraya gittiğimde kimse bana, 'Saat 01:00, artık yatman gerekmiyor mu?' demedi. Sıradan bir insan oldum."

Ama "iyileştikten" sonra bile pek çok kişi sizi hâlâ kanseri atlatmış biri olarak görüyor. Kuzenim Barbara teşhisinden sonraki beşinci yılına ulaştığında, artık kendini kanser atlatmış biri olarak tanımlamamayı seçti. "Geçmişimde yaşadığım, ama artık bir parçam olmadıkları için kendimi özdeşleştirmediğim pek çok şey var, kanser de bunlardan biri" diye yazdı. "Örneğin boşandım, ama kendimi boşanmış biri olarak görmüyorum. Kızamık geçirdim, ama kendimi kızamık atlatmış biri olarak görmüyorum. Eskiden garsonluk yapmıştım, ama kendimi eski bir garson olarak görmüyorum."

İnsanlar uzun süredir hayatta kaldığım için beni takdir ediyorlar. Keşke bunun kişisel olarak benden çok, kanserimin yapısıyla ilgili olduğunu açıklayabilseydim. Görece yavaş gelişen ve tedaviye iyi yanıt veren bir kanser bu. Bence insanlar kanserin ilerlemesini kontrol altına alma yeteneğine sahip olduğuma inanmayı yeğliyor ve beni aslında pek az katkım olan bir şey için takdir ediyorlar. Bu da beni rahatsız ediyor.

–Akciğer kanserini atlatmış olan S.P.

Ama garson etiketinden kurtulmak, "kanser atlatmış" etiketinden kurtulmaktan daha kolay. Damga genellikle kalıyor ve kansere hak ettiğinden daha fazla güç kazandırıyor; özellikle de kişi hâlâ hastalıkla savaşıyorsa.

Bay Area Tümör Enstitüsü Direktörü Barry Siegel'ın gözlemine göre, "Bir hastalıkları var, ama onlar hâlâ aynı insan ve o kişiyle etkileşim biçiminizi değiştirmeniz, hastalığı, sizi ilk başta o kişiye çekmiş olan şeyden daha önemli hale getiriyor."

Kanserli kişilerin öncelikle insan olduklarını, yaşamalarına yardım etmenin en iyi yolunun da birey olarak kim olduklarına ve ihtiyaçlarına odaklanmak olduğunu unutmamalıyız.

14

"Bana yardım etmeyi gerçekten istiyorsanız, açık önerilerde bulunun ya da sormadan yalnızca yardım edin."

Kimse sormadan evet deyin.

-Lao atasözü

Winter's Bone (Gerçeğin Parçaları) adlı Oscar adayı filmde, aç ve neredeyse evsiz barksız yeniyetme Ree ile on iki yaşındaki kardeşi Sony, komşularının bir geyik gövdesini parçalara ayırmalarını izlerler. Kardeşi, "Belki birazını bize verirler," der.

"Olabilir," der Ree.

"Belki de istemeliyiz."

Ree kardeşinin yüzünü avuçlarının arasına alır, dosdoğru gözlerinin içine bakar ve ağır ağır, "İkram edilmesi gereken şeyi asla isteme," der.

Akciğerlerimin dışında kanser belirtisi olup olmadığını anlamak için bir sabah PET taraması yaptırdıktan sonra, ikindi vakti perçemlerimi kısalttırmaya gittim. Deri görünümlü koltuğa gömüldüğümde o sabah yaşadıklarıma daldım ve kanser olduğumu, yakında büyük bir ameliyat geçireceğimi kuaförle paylaştım. Kadın bunun korkunç bir durum olduğunu söyledi ve başını yavaşça sallayarak "cık cık cık" dedi.

Çok fazla keseceği korkusuyla, özel inceltme makasını perçemlerimde dolaştırışını dikkatle izliyordum. Almak üzere olduğum test sonuçları kaygımı şiddetlendiriyordu. Birkaç dakika sonra te-

Arkadaşım, "Bir şeye –tuvalet temizlemekten, stres atmak için etrafı yumruklamaya dek herhangi bir şeye– ihtiyacın varsa, önümüzdeki Salı boşum," dedi. Kahkaha atmak istedim, çünkü bu bir öneriydi, ama beni gerçek bir taahhütte bulunmak zorunda bırakmıyordu. Ona ihtiyacım duyduğumda yanımda oldu, ama ihtiyaç duymazsam kırılmayacaktı.

–Rahim kanserini atlatmış olan S.M.

lefonum çaldığında elim hemen tezgâha uzandı.

"Lori, PET taramanda metabolizma faaliyetinin arttığını gösteren bazı alanlar var," dedi cerrahım.

Kanın deli gibi atan kalbime hücum etmesiyle yüzümün bembeyaz kesildiğini gördüm aynada.

"Nerede?" diye sordum.

"Karın bölgende."

Sıcak gözyaşları. "Bu ne anlama geliyor? Kanser yayılmış mı?"

"Konuşabilmemiz için buraya gelmen gerekiyor," dedi kısaca.

"Ama bilmem lazım!"

"Şimdi konuşabileceğimiz bir şey değil bu," diye ısrar etti.

"Ama..." *Derin bir nefes al*, dedim kendime. "Tamam," diyerek teslim oldum; yakında hayatımı tam anlamıyla avucunun içine alacak ve inşallah kurtaracak olan adama meydan okuyamayacak kadar zayıftım.

"Yarın sabah saat onda gelebilir misin?" diye sordu.

Telefonu kapattığımda çığlık atmak istedim, ama bunun yerine kuaföre, henüz bitirmemiş olduğu kesim için ne kadar borcum olduğunu sordum.

"Beş dolar."

Titreyerek çantamda cüzdanımı ararken kuaför sessizce bekledi. Sonunda buruşuk bir beş dolar çıkardım, tezgâhın üzerine bıraktım ve gözyaşları içinde dışarı fırladım.

Kendimi berbat hissettiğimde ben onları aramak zorunda kalmadan arkadaşlarımın neye ihtiyacım olabileceğini konuşmak için birbirlerini aramalarına bayılıyordum. Arkadaşlarım gerçekten inanılmazdı!

–Cilt kanserini atlatmış olan S.R.

Bir şey yapabilir miyim diye sormak yerine bir şey yapın, benim ya da bana bakan kişinin istememizi beklemeyin, çünkü büyük olasılıkla istemeyeceğiz.
–Böbrek hücresi kanserini atlatmış olan C.H.

Eve dönerken aklım, dehşet ve öfke çevrimleri arasında gidip gelen bir çamaşır makinesi gibiydi. Acilen ilgiye, şefkate ve rahatlatılmaya ihtiyacım vardı. Keşke kuaför, "Parayı boş verin," hatta, "Çok üzüldüm, kötü bir haber aldınız galiba," demiş olsaydı. Ama "Beş dolar" sözcükleri zihnimi asit gibi yakıyordu.

Aslında kötü niyetli biri değildi ve sanırım, ne hissettiğim ya da neye ihtiyaç duyduğum konusunda hiçbir fikri yoktu. Belki o da şaşkınlığa uğramış ve korkmuştu, ya da belki parasızdı. Ama yine de, çok basit bir nezaket jestiyle büyük bir fark yaratma fırsatını kaçırmıştı.

Jestleriniz boş değil, yalın olsun

Anketime yanıt veren erkeklerden birinin yorumu şöyleydi: "Boş jestler yapmayın. Bir şey yapmayı önerdiğinizde sözünüzü tutun. O kadar basit. İster beni arabayla doktor randevuma götürmeyi önerin ister bahçe işlerimi yapmayı, sözünüzü kesinlikle tutun."

Bu neden böylesine önemlidir? Pek çok kişi için yardım istemek ve yardımı kabul etmek zaten yeterince zor olabilir, ama kanser hastaları bir kez kendilerini açtıklarında, başkaları onları yarı yolda bırakınca iki kat hayal kırıklığına uğrayabilirler. Zaten kendilerini her an çökebilecek bir uçurum kenarında duruyormuş gibi hissederler ve bir şey istedikleri için kendilerine kızabilirler. Yol boyunca o arkadaşa ve belki başkalarına güvenmek daha tehlikeli hale gelebilir.

Ben yardım istemekte zorlanan insanlardan biriyim. Bunun nedenini ergenlik yıllarıma dayandırıyorum. Babam annemi terk ettiğinde ben de kendimi terk edilmiş hissetmiştim. Belki yaşım daha ileri olduğu ve son derece bağımsız göründüğüm için, (en azından

hatırladığım kadarıyla) kimse bana destek vermek için yanımda olmadı. Nane şekeri gibi önüne dökülmüş hapları ben elinden almaya çalışırken mutfak masasında intihar etmeye kalkan annem de yanımda değildi. Psikiyatrını aradım, o da beni annemi arabayla hastaneye götürmeye ikna etti.

Kendi kendime yetmeyi öğrendim. Bir de güçlü görünmeyi.

Bilgece sözlerimle onları büyülediğimde, babamın yeni, çoğunlukla genç arkadaşları, "Harikasın sen," derlerdi. Ama içten içte kendimi ne bilge hissederdim ne de güçlü. Yalnızdım, o kadar. Yıllarca bir parçam tek başına bırakılmayı bekledi ve belki de bu yüzden insanları kendimden uzaklaştırdım. Biraz da otuzlarımın sonlarında artık olgunlaşmış olmam ve bedeniyle, aklıyla, ruhuyla, kalbiyle daha önce kimsenin olmadığı kadar yanımda olan bir erkeğe, kocam ve en yakın arkadaşım David'e rastlamam nedeniyle, sonunda güvenmeyi öğrendim.

Arkadaşlarımın, "İşte e-posta adresim; yemek yapma listene, ya da çocuk bakımı listene, ya da ev temizliği listene beni de ekle," demeleri hoşuma gidiyordu. Bazı arkadaşlarım inisiyatifi ele alıp bu listeleri kendileri yapmaya başladılar, o da iyiydi.

–Akut myeloid lösemiyi atlatmış olan M.J.

Kanser olduğumda değer verdiğim insanların neredeyse hepsi yanımda oldu. Ama beni ziyaret etmeye gelen ve hevesle, "Elimden gelen her yardımı yapmaya hazırım, istediğin zaman beni ara," diyen bir komşum, telefonda o yedi numarayı çevirecek duygusal gücü nihayet topladığımda isteğimi geri çevirdi. Ameliyatımdan birkaç hafta sonraydı ve çok daha önce geri geleceğini sandığım güçten hâlâ yoksundum.

Cep telefonunun telesekreterine sahte bir neşeyle, "Merhaba, Dienie," diye not bıraktım. "Bir süre önce bana yardım teklif etmiştin, bugün o yardıma cidden ihtiyacım var. Çok yorgunum, markete gidemeyeceğim. Beni arayabilir misin?"

Saatler sonra nihayet aradığında, "Ah, Lori, kusura bakma, bugün sana yardım edemem," diye özür diledi. "Oğlumu okuldan alıp antrenmana götürmem gerekiyor. Umarım başka birini bulabilirsin."

"Bir kez telefona uzanıp yardım istemek yeterince zordu, başka birini arayacak enerjim yok," diyebilir ve "Madem yardım etmeye istekli değildin neden teklif ettin?" diye ekleyebilirdim. Ama bunun yerine kendini kötü hissetmemesi için onu rahatlattım, ardından sürünerek yatağıma girdim, başımı yastığa gömdüm, hıçkırıklarımın tüm bedenimi sarsmasına izin verdim ve sonra dışarıdan yemek sipariş ettim.

"Nasıl yardım edebilirim?"

Kanser olmadıysanız, ya da güçten düşürücü veya kronik bir hastalığa yakalanmadıysanız, ya da yeni bir bebeğiniz olmadıysa, ya da ailenizden biri ölmediyse, böyle bir durumdaki arkadaşınıza ya da bir sevdiğinize refleks olarak, "Nasıl yardım edebilirim?" diye sorabilirsiniz. Veya nasıl yardım edebileceğinizi bilmiyorsanız, "Bir şeye ihtiyacın olursa beni ara," diyebilirsiniz.

Ama sözünüzü tutmayacaksınız, açık bir teklifte bulunmak bile geri tepebilir. Belirsiz bir öneride bulunmak ya da neyin fark yaratabileceğini düşünmeye zaman ayırmadan tüm iyi niyetinizle nasıl yardım edebileceğinizi sormak ise zaten ağır bir yük taşıyan kişinin işini daha da ağırlaştırabilir. Kanser olduğunuzda başka her şey arka planda yitip gider. Duyguların ve hormonların bulanıklaştırdığı beyniniz neyin

Kanserli kişi yardım istemek için uzanıp birilerine telefon edemeyecek kadar bunalmış, yorgun düşmüş ya da hastadır. Arkadaşları hastayı aramalı ve doktorla bir sonraki randevusunun ne zaman olduğunu sorup, hastayı arabayla götürmeyi ya da kemoterapi sırasında yanında oturmayı teklif etmelidirler.

–Meme kanserini atlatmış olan J.D.

önemli olduğuna ilişkin anlayışınızı çarpıtabilir ve işlevlerinizi sürdürebilmek için neye ihtiyaç duyduğunuzu bilmenizi engelleyebilir.

Yiyecek? "Aç değilim."

Spor? "Elimden geldiğince hızlı koşup kanserden kaçmaya çalışıyorum."

Temiz giysi? "Ah, şu..."

Ölüm-kalım kararlarından kelimenin tam anlamıyla bunalmış birine neye ihtiyacı olduğunu sormak, onun ihtiyaç duyduğu şey değildir. Açık bir biçimde, "Oğlunu futbol antrenmanından ben alabilir miyim? Kocanla biraz baş başa kalabilmen için onu dışarı yemeğe götürebilir miyim?" diye sormak daha doğru olacaktır. Ya da, "Çamaşırlarını alıp yıkayabilir miyim?" Ya da, "Markete gidiyorum: sana da yiyecek alabilir miyim?" (II. Kısım'da açık öneriler bulacaksınız.)

Kimi zaman daha girişken davranıp birden fazla kez sormanız gerekir. Psikolog Paul Ekman ısrar düzeyine karar vermeden önce dinleyicinizi dikkate almanın çok önemli olduğunu söylüyor.

"Çok yakın bir arkadaşım var, ama öyle çekingen ki, bekâr ve çocuksuz olmasına rağmen hastalandığında beni aramasını bekleyemem. Bir tedavi görürken birinin onu eve götürmesi gerektiğinde yardım isteyebileceği birkaç kişiden biriyim. Böyle çok sayıda insan yok, ama daha fazla inisiyatif almadığı için, ona tekrar tekrar, 'Bunu yapmak istiyorum!' demek zorunda kalıyorum.

– – –

Çoğu kişi hayal gücünü zorlamadan yardım almaktan hoşlansa da, istenmeden destek vermek için düzenlemeler yapmak geri tepebilir. Komşum Nancy bana, kendi deyimiyle alışılmadık bir "patavatsızlık" örneğiyle ilgili bir e-posta atmıştı.

"Eski bir muhabir olan Mary adındaki iş arkadaşım, kırk dört yaşındayken 3. evre meme kanseri teşhisi konduğunda, konuşmalar yazıyordu. Dört yıl önce kocasıyla birlikte Peru'ya gidip daha dört

haftalık Perulu bir bebeği evlat edinmişlerdi." Bebek, çiftin yıllardır kurdukları hayalleri gerçeğe dönüştürmüş.

Mary kanser olduğunu öğrendiğinde yıkılmış ve oğlunu annesiz bırakmaktan korkmuş. Kemik iliği nakli yapılmış ve Nancy'yle iş arkadaşları sırayla evini temizleyerek, çocuk bakımına yardım ederek, alışverişini ve yemeklerini yaparak yardım etmek istemişler. Tekliflerini sunmakla görevlendirilen Nancy, Mary'nin tepkisine hiç hazır değilmiş. "Bizden hiçbir şey istemedi; hakarete uğramış gibiydi, çileden çıktı. 'Parasını verip evimi birine temizlettirebilirim,' dedi. 'Yardım etmek istediğinizi biliyorum, ama sizin isteklerinizle ilgilenemem.'"

Bir arkadaşımın genç kızları bana sormadan bahçeme çiçek ekmişler. Öyle güzeldi ki!

–Yumurtalık kanserini atlatmış olan T.J.

Nancy kendini çok kötü hissetmiş. "Mary'ye sevgiyle yaklaşmış ve kendini daha kötü hissetmesine yol açmış olmak yıkıcıydı. Sanırım, zamanla tepkisini anlamaya başladım; [Mary gibi insanların] baş etmeleri gereken şeylerden biri de, hayatlarının tamamen kontrollerinden çıkmış olmasıdır. Bizim önerimizi reddedip kendi düzenlemelerini yapmak ona kontrol ve saygınlık duygularını bir derece geri kazandırmış olabilir. Belki de bazen dışarıdan gelebilecek bir rahatlama yoktur."

Kimi zaman bu doğru olabilir, ama bu öykü bana izin istemenin önemini düşündürdü. Azıcık bir kuşku varsa, en iyisi sormaktır. Kör bir insanın karşıdan karşıya geçmesine yardım etmek, tekerlekli sandalyedeki bir kişiye kapıyı açmak ya da kanserli bir aileye bir tencere çorba götürmek için de geçerlidir bu.

Yapmak için izin istemeniz gerekmeyen tek şey, iyi düşüncelerinizi ya da sevginizi sessizce yollamaktır.

15

"Beni düşünmenizi, benim için dua etmenizi çok seviyorum."

Dua bir şeyleri değiştirmez; insanları değiştirir, onlar da bir şeyleri değiştirir

–Anonim

Altmış üç yaşındaki Artie Golden sık sık idrar yapma ihtiyacı duyunca ve yaparken yanma hissedince mesane enfeksiyonundan kuşkulanmıştı. Oysa mesane kanseriydi. Tümörü olmadığından ameliyat gerekmemiş, ama alışılmadık bir tedavi görmüştü. Aradan altı yıldan fazla zaman geçmiş olmasına rağmen Artie neredeyse her ayrıntıyı anlattı bana.

"Her hafta mesaneme canlı tüberkülin basili enjekte edildi," diye başladı. "Mesane bir madde saptıyor ve hücreleri atmaya çalışıyor. Mesaneye elli cc enjekte ediyorlar, sonra yayılması için seni on beş dakika sol tarafına, sonra sağ tarafına, sonra sırtüstü ve yüzüstü yatırıyorlar."

Böyle bir yüksek teknoloji tedavisinin yerçekimi kadar temel bir şeye dayalı oluşu beni büyüledi.

Artie, "Eve gidip idrarını bir saat tutuyor, sonra yapıyorsun," diye devam etti. Pozitif sonuç veren PET taramasından sonra pelvis ultrasonu yaptırışımı ve teknisyen başka tümörler arayarak yuvarlak metal aleti kar-

Pek çok dostum dualarında bana yer verdiklerini söyledi; harika bir duyguydu!

–Meme kanserini atlatmış olan N.N.

nımın üzerinde gezdirirken dolu mesanemin verdiği ıstıraba katlanışımı hatırladım.

"Sonra tuvaleti Clorox'la temizliyorsun. İyileşme oranı % 80... ve bende harika sonuç verdi," diyerek iç geçirdi. "Tek bir nokta hariç." Geriye kalan kanserin yok edilmesi için sekiz buçuk saatlik bir ameliyat geçirmesi gerekmişti.

Bir arkadaşım beni sevgisiyle ve dualarıyla sardığını söyledi. Bu sözleri hiç unutmadım ve yıllar sonra sağlığım konusunda bir korku yaşadığımda ona yeniden teşekkür ettim ve o sözlerin benim için ne kadar anlamlı olduğunu anlattım.

–Akciğer kanserini atlatmış olan S.M.

"Yüzde yüz başarılı oldu. Bağırsaklarından mesane yapıyor, dışarı çıkarıyor ve yeniden bağlayabilmek için kesiyorlar. Ama cerrahım yeniden bağlayamadı, bu nedenle idrarımı yapmak için her dört ila altı saatte bir kateter kullanmam gerekiyor.

"Bununla yaşamak zorundasın. Tutum çok önemli. Hayata devam etmek lazım."

Hayatına devam etmesine yardım eden bir diğer şeyse ailesinden ve dini cemaatinden gördüğü muazzam sevgi ve destek sağanağı olmuş. "Aşırı dindar" olmadığını söylemekle birlikte, duaların iyileşmesine yardımcı olduğuna inanıyor.

"Benim ayırt edebileceğimden daha yüce bir güç olmalı. Birkaç ay önce bir bar mitzvaya gittim ve yine kanser atlatmış olan bir tanıdığıma rastladım. 'Her sabah tapınağa gelip senin için dua ediyorum,' dedi bana." Artie bir an duraksadı. "Şu anda, altı yıl sonra bile, her gün benim için dua ediyor! İnsana kendini harika hissettiriyor bu. Ve bunun hayatta kalmama yardım ettiğine cidden inanıyorum."

Birine inanmanın gücü

Carol kanser teşhisinden kısa bir süre sonra tanıdığı herkese e-posta atarak, ona iyi düşüncelerini ya da dualarını yollamaları-

nı istemişti. Alabileceği her desteğe ihtiyacı olduğunu biliyor ve istemekten hiç utanmıyordu. Arkadaşlarından, tanıdıklarından, iş arkadaşlarından, arkadaşlarının arkadaşlarından, hatta birkaç yabancıdan yüzlerce e-posta, telefon ve kart gelmişti. Herkes onu cesaretlendirmiş, rahatlatmış ya da umutlarını güçlendirmişti; tek bir kişi hariç.

"İlkokuldan eski bir arkadaşım olan Brandon bana e-posta atıp, benim için dua etmeyeceğini, çünkü duanın etkisine inanmadığını yazdı. Mikrobiyologdu ve tüm sevgisini bana yolladığını söyledi."

Ayrıca bir buket beyaz zambak yollamıştı. "Tatlı, güçlü kokuları burnuma saplandı –tıpkı benim için dua etmeyi reddetmesinin kalbime saplanması gibi," dedi Carol.

"Sevgisinin değerini bilmeme ve fikir özgürlüğüne saygı duymama rağmen, Brandon'ın yorumu içime işledi." Duaların bir fark yaratacağına inanmak istiyor ve düşüncelerin, sevginin ve duanın amaçları aynı olsa da, duanın farklı bir yönü olduğuna inanıyordu. Zihin-beden tıbbının öncülerinden biri ve Gevşeme Tepkisi'nin yaratıcısı olan tıp doktoru Herbert Benson'ın katıldığı, Harvard Üniversitesi Sürekli Eğitim Fakültesi'nin Tıpta Tinsellik ve Şifa konferansını izlemişti. Şifa konusunda en yeni haberleri de izliyordu. Yakın tarihli bir araştırma, bir koroner bakım departmanında kendileri için dua edilen hastalarda komplikasyon oranının ciddi düzeyde azaldığını göstermişti. Ama bir başka araştırma –Carol'ın ilkokul arkadaşının bahsettiği araştırma– duanın hiçbir etkisi olmadığı sonucunu vermişti.

"Bunu anlıyordum. Geçmişini düşünürsek, Brandon elbette böyle diyecekti. Ama benim duymak istediğim bu değildi. O noktada, yalnızca kanserimle savaşmak için değil, ayrıca aklımı ve yüreğimi su üstünde tut-

Bir öğretmenim olan biteni bilmesine gerek olmadığını, ama benim için dua ettiğini söyledi bana. Bu çok anlamlıydı, çünkü bu konuda dedikodu yapmayacağını ve içten davrandığını biliyordum.

–Tiroit kanserini atlatmış olan T.T.

mak için toplayabileceğim tüm cephaneye, destek alabileceğim her güce ihtiyacım vardı."

Kendini özellikle kırılgan hisseden pek çok kişi gibi Carol da batıl inanca kapılmıştı. Gandhi, "Dua batıl inanç değildir; yeme, içme, oturma ya da yürüme edimlerinden daha gerçektir," der. Ama Carol'a göre batıl inançla dua el eleydi. "Beyaz sakallı, vaka bazında karar verip başparmağını yukarı kaldıran ya da aşağı indiren bir Tanrı'ya inanmasam da, kanserimi bir tür seçime benzetiyordum. Ne kadar çok oy –yani dua– alırsam o kadar iyiydi."

Brandon'ı arayıp yolladığı güzel çiçekler ve sevgisi için teşekkür etmiş ve dua konusunu açmıştı. "Sanırım yalnızca meraktı; fikrine saygı duyuyordum ve sohbetlerimiz her zaman ilginçti.

"Ama," diye devam etti, "yalnızca haklı çıkmak istemiş de olabilirim. Brandon'ın benimle aynı fikirde olmasını istiyordum. Bunun yerine ayak diredi. 'Kusura bakma. Duanın insanları iyileştirebileceğine inanmıyorum,' diye ısrar etti. 'Araştırmaları okudum, kesin sonuç vermiyorlar.'

"Konuşmamızdan sonra, yalnızca duanın işe yaramasını değil, ayrıca biraz esneyecek, uzanacak, hatta inançlarını farklı gösterecek kadar bana değer vermesini istemiş olduğumu fark ettim."

İnsanların benim için dua etmelerini de istiyordum –herkesten dualarında bana yer vermelerini istedim ve bunun elde ettiğim sonuçta büyük bir fark yarattığını hissediyorum!

–Yumuşak doku sarkomunu atlatmış olan J.M.

Brandon, "Bu düşünceyi destekleyen pek çok araştırma var," diyebilirdi belki.

"Bunu söylemek o kadar zor muydu?" diye sordu Carol. "Bir tarafım ona hâlâ öfkeli. Ama öteki tarafım beni sevdiğini biliyor. Bunu söylemekle kalmadı, çiçekler, kartlar ve başka sembollerle tekrar tekrar gösterdi."

Gerçek şu ki, kendinizi zayıf ve kırılgan hissettiğinizde çatışma istemezsiniz. Carol çatışmayı kendisi davet etmiş olmakla birlikte,

Brandon'ın desteğini istiyordu. "İnancımı baltaladı; niyetinin bu olmadığını bilmeme rağmen, etkisi bu oldu."

Dua nedir?

Yaşamama Yardım Edin Kanser Destek Anketi'nde, "Beni düşünmenizi, benim için dua etmenizi çok seviyorum" yorumu, "İlginiz, şefkatiniz ve desteğiniz için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez" ve "Gülmeye –ya da yalnızca, bir süreliğine kanseri unutmaya– ihtiyacım var" yorumlarından hemen sonra, üçüncü sırada yer aldı.

İnsanlar önemli olduklarını ve başkalarının onlara bunu kanıtlamak için, yalnızca onları düşünmekten ibaret olsa da bir şey yaptıklarını bilmek ister ve buna ihtiyaç duyarlar. Yani Carol belki de yanlış soruyu sormuştu. Duanın işe yarayıp yaramadığını sormak yerine, kendine duanın ne olduğunu ve nasıl bir işlev gördüğünü sormalıydı belki.

Haham Harold Kushner *When Bad Things Happen to Good People* (İyi İnsanların Başına Kötü Şeyler Geldiğinde) adlı kitabında, olumlu bir sonuç için Tanrı'ya dua etmekle ne yaptığımızı soruyor. Habis tümörleri tedavi etme ve ameliyatın sonucunu etkileme gücü olan bir Tanrı'ya gerçekten inanıyor muyuz? "Ve duamızda dilediğimiz şeyi alamazsak, Tanrı'ya öfkelenmekten ya da yargılandığımızı ve eksik bulunduğumuzu hissetmekten nasıl kaçınırız?"

Haham Kushner, birisi hastalandığında onun için nasıl dua ettiğini açıkladı ve bir yabancının onu arayıp ameliyat olmak üzere olan annesi için dua etmesini isteyişini örnek verdi. "Dualarımın (ya da bu açıdan, onun dualarının) Tanrı'yı harekete geçireceğine inanmıyorsam, neden kabul ettim? Kabul ederek ona, 'Kaygılandığını ve olabileceklerden korktuğunu anlıyorum,' diyorum. 'Bilmeni isterim ki ben ve bu cemaatteki komşuların bu kaygıyı paylaşıyoruz. Seni tanımasak bile yanındayız, çünkü seninle aynı durumda olduğumuzu ve elde edebileceğimiz her desteğe ihtiyaç

duyduğumuzu hayal edebiliyoruz. Seninle birlikte her şeyin iyi sonuçlanmasını umuyor ve bunun için dua ediyoruz ki, bu korkutucu durumla tek başına yüzleştiğini hissetmeyesin...."

"Doğru şekilde sunulduğunda dua insanları yalıtılmışlıktan kurtarır."

Doktor Jeff Kane *How to Heal* adlı kitabında, "Hasta insanların ilgiye duydukları ihtiyacı ne kadar vurgulasak az olacaktır," diye yazıyor. Kanser destek grubundaki insanların yıllardır ona bunu söylediklerini anlatıyor. "Kendimizi fark edilmiş, tanık olunmuş ve anlaşılmış hissettiğimizde parlarız. Gözle görülür biçimde daha iyi hissederiz: fark edilmek, şifa bulmayı sağlayan önemli bir uyarıcıdır, yeterli uykuyla başa baş olduğunu söyleyebilirim. Yakınlık iyileşmeyi teşvik ediyorsa, mesafeyi artırdığımızda bela arıyoruz demektir."

Tanrı'ya inancım çok güçlü olduğundan, her şeyi Yüce Güç'e bırakmam gerektiğini kendime sürekli kendime hatırlatmam gerekiyordu. Arkadaşlarımla ailem de bunu biliyor ve inançlarımla bağımı korumama yardım ediyorlardı.

–Böbrek kanserini atlatmış olan R.Y.

Brandon onunla tartıştığında Carol aralarına mesafe konduğunu hissetmişti. "Binlerce kilometre uzakta olmasına rağmen yakınlığını korumasına ihtiyacım vardı."

— — —

Kanser olduğumda kuzenim Barbara bir manastırdaki dindar bir kadın grubuyla temasa geçti ve gece gündüz benim için dua etmeyi kabul ettiler. Çemaatim her Cuma gecesi ayininde benim için *mi şeberah* (Yahudilerin geleneksel bir şifa duası) okudu ve Hıristiyan dostlarım da kendi dualarını okudular. Dindar olmayan arkadaşlarım ve Budist olan doktorum şifa bulmam için meditasyon yaptılar. Arkadaşım Nasus evimi arındırmak ve şifa bulmamı sağlamak için Kızılderililerjn adaçayı tütsüsünü yaptı. Adaçayı tütsüsünü sandal ağacı tütsüsünden ayıramadığım halde, mobilyalarıma sinen misk kokulu dumanı koklarken sevgiyi kesinlikle hissettim. Elle dokunulacak kadar güçlüydü ve beni rahatlattı.

Ama Mary'nin oğlu Peter'la eşinin öyküsünü anlatırken açıkladığı gibi, dua her zaman kaygıyı yatıştırmaz.

Sesi hafifleyip neredeyse fısıltıya dönüşerek, "Gelinim kanserden ölüyor," dedi. "Oğlumla ikisi çok zor bir şey yaşıyorlar. İnsanlar onlara bakıp, 'Sizin için dua ediyorum,' diyorlar. Şimdiden ölmüş olduğunu düşünüyorlar sanki."

Mary, "Katlanılması çok zor bir ima var burada," diye devam etti. "Oğlum bana. 'İnsanlara teşekkür ediyorum, dualarını takdir ediyorum ama, 'Senin yanındayım,' ya da 'Seni düşünüyorum,' demelerini tercih ederdim herhalde,' dedi."

"Senin için dua ediyorum" sözü, sevdikleri öldüğünde Mary ve Peter için bambaşka bir anlam ifade edebilir. New Camaldoli sessizlik manastırı ve inziva merkezinde dua etmekle görevli bir keşiş olan Daniel Birader, "Sorunlardan biri de bu," dedi. "Başkalarının onlar için dua ettiklerini duymak, fazla dua etmeyen insanlara korkutucu gelebilir. Bazıları duayı yalnızca cenazelerle ilişkilendirir. Ve bu da onları korkutur."

Cerrahıma duanın gücüne inandığımı, kendisi ve ekibi için dua ettiğimi ve onun da dua etmesini istediğimi söylediğimde bundan rahatsız olmadı. "Duanın gücüne ben de inanırım," deyip elimi sıktı. Ameliyata girerken sakin ve iyimserdim.

–Kolon kanserini atlatmış olan M.E.

Dua sağlığı ister düzeltsin ister düzeltmesin, ister arzu edilsin ister edilmesin, önemli olduğunu ve sevildiğini hissetmek herkesin hoşuna gider. Yukarıdaki Yücek Varlığa zihinsel telgraflar yolladığınızı söylemeden önce arkadaşınızı ya da sevdiğiniz kişiyi dinlemek daha akıllıca olacaktır; en iyisi izin istemektir –"Senin için dua edebilir miyim? Bu hoşuna gider mi?" Ama sevginizi gönderecekseniz sormanıza hiç gerek yok. Sadece hissedin. Ve arkadaşınızın ya da sevdiğinizin bunu bilmesini sağlayın. Kanser atlatmış altı yüzden fazla kişiyi içeren anketimde "Seni seviyorum", insanların duymayı en çok istedikleri yorumdu.

“Basmakalıp sözler ya da kanserin iyi yönünü duymak duygularımı önemsizleştirebilir.”

Boş ya da yararsız bir söz etmektense bir inciyi riske at.
–Pitagoras

Cenaze görevlisi Trish'e, “Şimdi o daha iyi bir yerde,” demiş kocası için, Trish de, “Daha iyi yer benim kollarımın arası olurdu,” diye cevap vermek istemiş.

Kanser atlatmış olan Jane, “Bazıları ‘kanseri hayatını dönüştürmek için kullanabilirsin,’ dedi. Psikoterapide söyledikleri gibi, ‘yeni bir büyüme fırsatı!’” diyerek kıkırdadı. “Hayatımı uzun zaman önce dönüştürdüm ben – korkunç bir boşanma yaşadım zaten. İyi bir tekmeye ihtiyacım falan yoktu. İnsanların bunu söylemeleri beni gıcık ediyor.”

Basmakalıp sözler genellikle düşünmeden dile getirilir; “denenmiş ve doğru” oldukları için kolayca akla gelir; oysa bazen doğru değildirler. “Tanrı sana baş edebileceğinden fazlasını vermez” –peki ya intihar edenler?

İyi niyetli olsa da, bu tür klişeler yapmacık ya da kayıtsız görünebilir, yaşamın en çetin deneyimlerinin hafife alındığı duygusuna neden olabilir.

Bunun size bir araba çarpasının normal, istatiksel riskinden farklı olduğunu insanlara anlatmak çok zor.
–Meme kanserini atlatmış olan A.B.

Travmanın yaraladığı, rahatlatılmaya ve şefkate ihtiyaç duyan bir ruha basmakalıp sözlerin ağır gelmesinin nedenlerinden biri de, bunların sıradan görünmesi ve o bireyin benzersiz durumunu dikkate almamasıdır. Basmakalıp sözler mesafeyi artırır ve genellikle, şefkatsizliği ele verir. Gerçekten dinleyip acının içinize nüfuz etmesini göze almaktansa, sizinle bir başkası arasına klişe laflar sokuşturmak daha güvenli ve kolay bir yoldur; oysa gerçek şefkat, çoğunlukla içten ve kalıcı bir doyumla sonuçlanır.

İnsanlar bana her zaman, hepimizin bir araba altında kalıp ölebileceğimizi söylüyorlar. Ben de bunu, "Bu kadar büyütecek ne var?" diye yorumluyorum. Gerçek şu ki, ben daha yüksek bir risk kategorisindeyim.

–Akciğer kanserini atlatmış olan D.A.

Psikolog Paul Ekman'ın da dediği gibi, acı çeken insanlar hislerini yansıtmak için duygusal empati kurabilecek birine ihtiyaç duyarlar. Ama bazı insanlar ilişki kuramazlar, basmakalıp sözler etmeleri biraz da bundandır. Daha önce belirtildiği gibi, Doktor Ekman bazı insanların kısıtlı bir duygu menziline sahip oldukalarını ve kötü haberle ya da hasta insanlarla başa çıkamadıklarını söylüyor. Bu kişilerin hoş karşılanmayacak sözler etmek yerine kart yollamaları daha iyi olabilir. (Gerçi bazı kartlar yararlı deyişlerden çok bayağı sözlerle doludur.)

Birine klişe gibi gelen öteki için hakikat olabilse de, kanser atlatmış altı yüzden fazla kişiyi içeren anketimin de doğruladığı gibi, bazı yaygın deyişler kanser atlatmış kişilere uygunsuz görünür. Aşağıdaki sayfalarda, söylemeden önce iki kez düşünmeniz umuduyla bunlardan bazılarının altını çizeceğim. Sizin sevdiğiniz kişi bunlardan alınmayabilir –tekrarlıyorum, kanser atlatmış kişiler genellikle birbirlerinden farklıdırlar– yine de bu sözleri söyleme gereği duyuyorsanız, ilk önce "Umarım bu, senin yaşadıklarını hafife aldığım anlamına gelmez, ama bana çok anlamlı gelen bir deyişi sana iletmek istiyorum," diyebilirsiniz.

"Hepimize otobüs çarpabilir"

Kanser atlatmış kişilerin pek çoğu, en hoşlanmadıkları basmakalıp sözün, "Dışarı çıkabilir ve bir otobüsün/kamyonun/arabanın/trenin/meteorun altında kalabilirim!" olduğunu bildirdiler. Birçoğu bunun en azından bir çeşitlemesini duymuş. Yirmi yedi yıllık yaşamı lenfoma tehdidi altında olan Johanna, "Bunu belki on kez duymuşumdur, aile hekimimden bile duydum," dedi. "Tamam, yani kanserden ölebileceğim gerçeğine ek olarak, bir kamyonun altında da kalabilirim! gibi bir şey." Bu aynı zamanda hastanın ölmek üzere olduğunu ima eder, böyle bir ima ise umuda ihtiyacı olan biri için yanlış ve son derece rahatsız edici olabilir.

Aslına bakılırsa bazı hastalar, ölümleri ani ve acısız olacağından, bir kamyonun onları yere yapıştırmasını tercih edeceklerini söylüyorlar. Ayrıca kansere yakalanmak, kazayla hızlı hareket eden bir aracın önüne çıkmaktan farklıdır, çünkü bir otobüsün size çarptığı anı saptayabilirsiniz, ama kanser hücrelerinin fark edilmeden bedeninizde ne zaman çoğalmaya başladığını asla tam olarak bilemezsiniz.

"Bana otobüs çarpabilir," diyen kişi kendini aynı düzeye yerleştirmeye çalışıyor olsa da, burada tuhaf bir ironi var. Gerçek şu ki hepimiz öleceğiz, ama aradaki fark, kanser hastalarının ne zaman öleceklerini daha iyi tahmin edebilmeleri, dolayısıyla hayatın sonuyla baş etmeye ve buna hazırlanmaya daha yatkın olabilmeleridir. Her durumda, "Bana otobüs çarpabilir" demek, yol boyunca olup bitenlerin önemsizleştirilmesi anlamına gelebilir.

"En azından..."

Seçeneğim olsa, kanseri herhalde bana otobüs çarpmasına yeğlerdim ve bu düşüncemde yalnız değilim. National Public Radio, altmış akranıyla anket yaparak nasıl ölmek istediklerini soran bir onkoloji sosyal görevlisiyle ilgili bir haber yayınladı. Anketör, ya-

nıt verenlerin neredeyse tamamının kalp krizi ya da araba kazası yerine kanserden ölmeyi yeğleyeceklerini söylediğini görmüştü. Tıbbi palyatif bakım uygulaması yalnızca onkolojide değil tüm tıp uzmanlıklarında yaygınlaştığından, aralarından pek azı fiziksel acıdan korkuyordu. Daha rahatsız edici olan, ardında söylenmemiş sözler bırakma düşüncesiydi. Ölümcül derecede hasta olan insanlar yarım kalmış işlerini tamamlayıp ölmeye hazırlanma fırsatına sahipken, aniden ölenler arkalarında acı bir özlem ya da pişmanlık mirası bırakabilirler.

Jackie Kennedy Onassis rahibi Richard McSorley'ye ilk kocasının öldürülmesi konusunda, "Keşke ona veda edecek bir dakikam olsaydı," diye yazmış. "Veda edememek, elveda diyememek öyle zordu ki."

Yine de veda etme fırsatını bulduğunuzda bile insanların size, "En azından veda edebildin," demelerini istemezsiniz, çünkü bu, derin ve işe işleyen bir kaybın hafife alınması olur. Cümleye "En azından..." diye başlamak, en iyi olasılıkla durumun önemsizleştirilmesi, en kötü olasılıkla da bir endişe ya da kaygıya kayıtsız kalmak anlamına gelir. "Sadece olumlu düşün"ün yakın akrabası olan bu yorum, durumun aydınlık yönüne işaret eder; size başka birinin başına daha kötü bir şey geldiğini hatırlatır. Bir şekilde şanslı olduğunuzu da. Minnet duymanın pratiği ve bilimine, hatta pozitif psikolojiye çoğu durumda inanırken, şefkate her durumda inanırım. "En azından..." demek, yalnızca bir anlığına da olsa şefkatin önüne geçer.

Komşum, saçımı yıkamak zorunda olmadığımdan hazırlanmamın daha az zaman alacağını söyledi. Duymak istediğim bu değil.
–Tiroit kanserini atlatmış olan N.W.

Ayrıca, arkadaşınızın ya da sevdiğiniz bir kişinin acısına, "En azından..." diyerek karşılık vermeniz, aydınlık yönü kendi başına bulma zevkinden onu yoksun bırakabilir. 8. bölümde de anlatıldığı gibi, birinin olumsuzlukları dile getirmesine izin verdiğinizde, durumunun olumlu yönlerini görmesi, hatta kutlaması için onu serbest bırakmış olursunuz.

Son olarak, "En azından..." demek biraz gülünç görünmenize neden olabilir. Yaşamama Yardım Edin Kanser Destek Anketi'ne yanıt veren kanser atlatmış kişilerden biri, bir iş arkadaşının alkolizm nedeniyle rehabilitasyonda olan babasının, "[En azından kanser] tüm aileyi hastalıkla uğraşan kişiden daha çok etkileyen alkolizm gibi hastalıklar kadar kötü değil," dediğini belirtti.

"Her şeyin bir nedeni var"

Patti'yi en çok, "Bunun bir nedeni var," ya da "sen başa çıkabileceğin için oldu," denmesi sinirlendiriyor. Kocası Louis çok sayıda tümör yüzünden acı çekerken de, onun ölümünden sonra da, bu tür sözler duymuş.

Yıllar sonra bile öfkeyle, "Bu bir çeşit sözde-Doğu yaklaşımı, sanki evrende bir denge var ve bu da bir nedenden ötürü olmuş gibi," dedi.

"[Haham Harold] Kushner'ın *When Bad Things Happen to Good People* adlı kitabına bakıyordum," diye devam etti. "Kitapta dünyada kaos olduğu ve her şeyin öylesine gerçekleştiği söyleniyor. Yani, yeter artık!" Bu patlaması, Louis'in ölmesinin bir nedeni olduğunu söylemek isteyenlere bir itirazdı.

"Her şey yoluna girecek" ya da "İyileşeceksin"

"İyileşeceksin... Bir arkadaşımın başına da aynı şey gelmişti, şimdi iyi." Janice sevdiği bir kişiden duymuş bunu. "Hastanın iyileşip iyileşmeyeceğini hiç kimse, hatta onkoloğu bile bilemez," diye yakındı bana. "Bunun cesaret verme amaçlı bir ifade olduğunu biliyorum, ama hastalığın ciddiyetini hafife alıyor."

Psikolog Lawrence LeShan'ın dediği gibi, "Hakkında hiçbir şey bilmediğiniz şeyler söylemeyin bana. İyiye gideceğimi söylemeyin, kötüye gideceğimi söylemeyin."

Yeni meme kanseri teşhisi konmuş olan Geena adında bir başka kadın, arkadaşı Douglas'ın hikâyesini anlatıyor. "Mickey Mouse onun idolü. Küçük bir Mickey Mouse dövmesi var."

Geena, teşhisinden yalnızca birkaç gün sonra Douglas'a e-posta yollamış, o da "Merhaba, Geena. İyileşeceksin," diye yanıtlamıştı.

"Ayrıca 'falan-filan' diye eklemiş, sonra da, 'İyi günler,' demiş. Ben de, 'Sana söylediğim şeyden sonra, birkaç gün boyunca iyi bir gün geçireceğimi nasıl tasavvur edebilirsin?' diye düşündüm. Şimdi buna gülebiliyorum, ama o noktada..."

Douglas'ın naif yanıtının onu en çok inciten yanı, sevecen görünmemesiydi. "Douglas her zaman, 'Ne yaşadığını biliyorum,' der. Ya da, 'Ne hissettiğini biliyorum.' Hep öğüt verir. Genellikle de ne yaşadığım konusunda hiçbir fikri yoktur – oysa çok iyi bir dinleyici olabilir.

"Bir bakıma bu tecrit edici bir durum, çünkü ne yaşadığımı anlamadığını belli ediyor. Kendimi ona daha yakın hissetmemi sağlamıyor. Geçmişe bakıp, beni sevdiğini hatırlamam gerekiyor."

Kanser Destek Topluluğu'ndan Dolores Moorehead, pek çok kişinin kendi ölümlülük gerçeğiyle nasıl başa çıkacağını bilemediğini söylüyor. "İnsanların 'İyileşeceksin,' demelerinin nedeni biraz da bunu işitmeye –sizin değil– onların ihtiyaç duymaları gibi geliyor bana. Kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor, çünkü olan bitenle ve hissettikleriyle ne yapacaklarını tam olarak bilmiyorlar."

"Kanser bir armağandır"

Birileri Barbara Brenner'a kanserin bir armağan olduğu söylediğinde, "Armağan birine vereceğin bir şeydir," diye yanıtlıyor. "Sen bu armağanı kime verirdin?"

Ben olsam, "*İade şartları neler*?" diye eklerdim.

Bu sözleri kendi atlattığı kanser hastalığından dersler ya da armağanlar çıkaran birinden duymak yeterince kötüdür, ama bunu

yaşamanın nasıl bir şey olduğunu bilemeyecek birinden geldiğinde düpedüz hakaret sayılabilir.

Kanser kişiyi kendi ruhunu araştırmaya ve genellikle, asla hayal edemeyeceğiniz kadar çok soruyu sormaya yöneltir. Kimilerine gayet mantıklı görünen "Neden kanser oldun?" sorusunu sormadan önce okumaya devam edin lütfen.

Biri "Tanrı'nın takdiri," dediğinde, durumun umutsuz olduğunu hissediyorum. Hem Tanrı benim böyle acı çekmemi neden istesin ki?

–Pankreas kanserini atlatmış olan I.N.

17

"Neden kanser olduğumu bilmiyorum ve sizin kuramınızı duymak yarama tuz basabilir."

İnsan zor sözcükleri dile getirdiğinde zor şeyleri anladığını zanneder.
–Herman Melville

İlk sigaramı ABD Sağlık Dairesi Başkanlığı'nın sigarayı "sağlığa zararlı" ilan etmesinden hemen önce içtim. Ama tehlikeleri bilmek bile bu sağlığa zararlı kimyasalları solumamın önüne geçemeyebilirdi. Sürüye uymak, yaşından büyük görünmek isteyen bir yeniyetmeydim. Erkek arkadaşım Lanny'yle –bana sigara içmeyi, o bunaltıcı St. Louis yaz günlerinde Shaw Park'ta piknik yaparken o öğretmişti– evli ve bir sürü çocukla sarılı olacağımı hayal ettiğim yirmilerimin ortasından ötesini çok da düşünmüş değildim.

Birkaç kişi hastalığınız bulaşıcı olabilirmiş ya da hastalığı hak edecek bir şey yapmışsınız gibi davranıyor. Sanırım kafamın içindeki küçük, dırdırcı sesin de aynı şeyi söylemesi yüzünden, bu cidden canımı yakıyor.

–Hodgkin lenfomayı atlatmış olan D.A.

Sigarayı 1980'lerin ortalarında, "zararlı"dan "tehlikeli" düzeyine yükseltilmesinden çok sonra ve sayısız girişimin ardından bıraktım. Yirmilerimin sonlarındaydım ve tütün endüstrisinden nefret etmeye başlamakla kalmayıp, bir tıp muhabiri olarak, arka merdivenlerden bodrumdaki tuvalete kaçıp, sigara kokmamak için

üzerimde duş başlığı ve yağmurlukla gizlice bir sigara tüttürdüğümde, tam bir bağımlı olduğumun farkına varmıştım.

Sigarayı bırakmakla "doğru şeyi" yapmış olmama rağmen, bundan neredeyse yirmi yıl sonra bana kanser teşhisi kondu.

"Hiç sigara içtin mi?" sorusunu tekrar tekrar duydum. Yargılandığımı, savunmaya geçtiğimi ve suçlu olduğumu hissettiren bir soruydu bu. Kanser atlatmış pek çok insan gibi benim de neden kanser olduğum konusunda pek çok gizli kuramım vardı ve bunların çoğunun sigarayla hiçbir ilgisi yoktu. Kalbini kırmış olduğum ikinci erkek arkadaşıma dek uzanan suçlarımı içeriyordu bu kuramlar. Bir de sıklıkla olmakla suçlandığım işkolikliğim vardı. Batıl inançlara kapıldığım regresyon (gerileme) dönemlerimde, "Bir şekilde hak ettiğim için kanser oldum," diye düşünürdüm.

Ama kendimizi suçlamamıza yol açan yalnızca regresyon değildir. Susan Sontag'ın 1978 tarihli "Metafor Olarak Hastalık" başlıklı muhteşem makalesinde ve analizinde belirttiği gibi, hastalığın bir ceza olduğu yönündeki yaygın ve tarihsel algı, kanserin kötülükle ilişkilendirilmesi ve kanser gibi hastalıkları tanımlamakta kullanılan metaforlar; kişisel sorumluluk duygumuzu pekiştirir. Sontag, "Bu tür abes ve tehlikeli görüşler hastalığın külfetini hastaya yükler ve hastanın makul tıbbi tedavi olasılıklarını anlama yeteneğini zayıflatmakla kalmayıp, fark edilmeden, hastayı bu tür tedavilerden uzaklaştırabilir," diye yazar.

> *İki ayrı masaj terapisti, negatif düşünceler yüzünden kanseri kendi başıma sarmış olduğumu öne sürdü! Buna bir an bile inanmasam da, bir başkasının inanması beni çileden çıkardı. Ayrıca, masajları da mahvetti.*
>
> –Sarkomayı atlatmış olan F.P.

– – –

Şu anda, kanser olmamın nedenlerinden birinin sigara olduğuna inanıyorum, ama benden daha uzun süre ve daha çok sigara içip hiç akciğer kanseri olmayanlar da var. Daha önemlisi, hiç sigara içmemiş pek çok insan akciğer kanseri oluyor. Psikiyatr Jimmie

Holland'ın, akciğer kanseri teşhisi konan ama hiç sigara içmemiş % 15-20 arasında yer alan gelini bunlardan biri. Doktor Holland'la görüştüğümde oğlunun karısının akciğer kanserinden ölmekte olduğunu söyledi bana. Yalnızca otuz yedi yaşındaki gelininin önünde hiçbir tedavi seçeneği kalmamıştı.

Doktor Holland'a, gelinine sigara içip içmediğini soruyorlar mı, diye sordum. "Bilmiyorum," diye yanıtladı beni. "Ama kendime onun hiç sigara içmediğini söylüyorum ve bu da ilginç; bunu söylemem ilginç."

Doktor Holland, "Neden kanser oldu?" diye sordu. "Ailesinde mi vardı? Hayır, ailesinde yok. Özellikle de genç bir hasta ve beklenmedik bir durum söz konusu olduğunda insanlar bir neden bulmak istiyorlar. Bir neden bulabilirseniz, 'Benim başıma gelmeyecek, ben sigara içmiyorum, demek ki emniyetteyim,' diyebilirsiniz –bir tür 'ben değil de sen' durumu yani. Neden olduğunu bulabilirsek, o zaman benim başıma gelmez."

Ender bir kanser türü olan bademcik kanserine yakalandığında Jamie kendini suçlamadı. Bana söylediğine göre yirmi yıldır içki içmemiş, fazla sigara da içmemişti ve ender görülen bir hastalık olduğundan arkadaşları da bu konuda pek bir şey dememişlerdi. Söylediğine göre bu iyi bir şeydi, çünkü şarkıcı olan kız arkadaşı dışında kimseyle bu konuyu konuşmak istemiyordu. Ama bunun da o kadar iyi bir şey olmadığı ortaya çıkmıştı.

En yaygını "Bu senin dışarı vurduğun bir şey ve alınacak dersin ne olduğunu bulursan iyileşirsin," türü şeylerdi. Böyle b.ktan şeyler.

–Testis kanserini atlatmış olan S.T.

"Sesimi kullanmadığım için onun benden alındığını söyledi. Hiçbir zaman harika bir sesim olmadı, ama şimdi bir derece azalmıştı. Bunu yalnızca kelime anlamıyla değil, mecazi bir anlamda da söyledi, 'Kendin için sesini yükseltmelisin,' gibi.

"Şarkıcı olduğundan, bunu söylemek onun kendini koruma yoluydu sanırım, 'Bu yüzden benim başıma gelmeyecek,' gibi. Onun

yanında oturuyordum ve yalnızca, 'Ah,' dedim. Ama bunu söyler söylemez, kaygan zeminde olduğunu anladı."

Neden ben? Neden ben *olmayayım*?

Neden iyi insanların başına kötü ve kötü insanların başına iyi şeyler gelir? Tanrı'nın isteği midir bu? Sigara içenler ahlaksız ya da zayıf mıdırlar? Ya obezler veya ailelerinden çok işleriyle ilgilenen işkolikler?

Eskiden bir AIDS gıda bankasında çalışan ve akciğer kanserini atlatmış olan Joanne, "Katolik inancıyla yetiştirildim ben," dedi; "Tanrı'nın bir insanı yaşam tarzı yüzünden gözden çıkaracağını söylemek gülünç." Joanne, yiyecek bankasında çalıştığı için pek çok kişinin onun AIDS olduğunu sandığını ve tepeden baktığını söyledi. "İnsanların kabalığı... AIDS olduğu için birini nasıl suçlayabilirsin? İnsanların hem çok olumlu, hem çok olumsuz yönlerini görüyorsun."

"Nedeni ne?" sorusu, yalnızca bilinen ya da kuşkulanılan nedenleri bulunan kanserlere yakalanmış kişileri rahatsız etmiyor. Kanser atlatmış elli dört yaşında bir kişinin Yaşamama Yardım Et Anketi'nde belirttiği gibi, "Sarkomanın bilinen bir nedeni olmadığını, yani benzer bir kaderden kaçınmalarının hiçbir yolu bulunmadığını kimse duymak istemiyor; ayrıca, kendime daha iyi bakmış olsaydım bu durumda olmayacağım iması da her zaman var."

"Neden?"in ötesi

Teşhis konmasından önce ne kadar süre kanserli olduğumu bilmiyorum. Hiçbir semptom yoktu: bağlantısız bir durumdan ötürü karın tomografisi çektirdiğimde tümör tesadüfen –ya da ilahi takdir sonucu– bulundu. Tümör büyümeye kesinlikle sigarayı bırakmamdan sonra başlamıştı –North Carolina Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin

yakın tarihli bir araştırmasından çıkan tahminlere göre, akciğer, meme ve kolon kanseri tümörlerinin çoğu saptanmalarından üç ila altı yıl öncesinde ortaya çıkıyor– ama genetik tahribat belki de sigara içtiğim yıllarda oluşmuştu. Tümörümün büyümesine neden olan neydi? Suçluluk mu? Hava kirliliği mi? Akciğer kanserinin ikinci büyük nedeni olan ve bu ülkede her yıl 21.000 kişinin akciğer kanserinden ölmesine yol açan radon mu?

Neden kanser olduğumu kim bilebilir? Şu anda önemli olan tek şey, hayatta olmam. Varsayımlarda bulunmayarak ve özellikle de neden kanser olduğumuz konusundaki kuramlarınızı bizimle paylaşmayarak, benim gibi insanların huzur içinde yaşamalarına yardımcı olabilirsiniz. Biz yanıt bulmak için zaten ruhumuzu deşmiş olabiliriz. Bunun yalnızca kader olduğuna karar vermişizdir belki –aslına bakılırsa, İngiltere'de kanser atlatmış iki bin kişiyle yapılan yakın tarihli bir anket, aralarından % 34'ünün kanserin kader olduğuna inandığını gösterdi– bize bunun aksini söylemekse suçluluk uyandırıp, sağlıklı umudumuzu köreltebilir.

Joan Borysenko "Yeni Çağ Suçluluğu'ndan, kanserin "bir şey yüzünden" olduğu inancından söz ediyor. Bazen kanser sadece "olur" ve neden ya da nerede ya da kim ya da ne zaman ya da ne derece ilerlemiş sorularıyla ruhani olarak hiçbir şekilde ilişkili değildir. Olmuştur işte.

–Meme kanserini atlatmış olan Z.B.

Terapist Pat Fobair, Marty Marder ve Sheila Slattery'nin Cancer Supportive Survivorship adlı web sitesi için "Resilience, A Patient's Perspective" (Dayanıklılık, Bir Hastanın Bakış Açısı) başlığı altında yazdıkları gibi, "Kanser olduklarında evcil hayvanlarımızı suçlamayız. Kendimizi neden suçlarız?"

Doktor Holland, "'Bu neden oldu?' diye merak etmemek elinizde değildir," dedi. "Deprem neden başkasının evini değil de benimkini vurdu? Hastalık neden benim torunumu buldu? Neden,

neden, neden, neden, neden? Bunun bir yanıtı yok; sizi iyi bir yere götürecek bir yol değil bu."

Bizi iyi yerlere götürerek –ve yanımızda kalarak– yaşamamıza yardım edebilirsiniz.

18

"Aradığınızda yanıt vermez ya da sizi görmek istemezsem alınmayın."

Bencillik insanın dilediği gibi yaşaması değil, başkalarından kendisinin dilediği gibi yaşamalarını istemesidir.

—Oscar Wilde

Elizabeth başının üzerinde dengelediği tropik meyve sepetiyle, Carmen Miranda gibi yürüyordu. Step-aerobik dersi için giydiği siyah taytı ve beyaz, kolsuz, likra bluzu, ikiz çocuk doğurmuş kırklarında bir kadına göre mucize denecek kadar pürüzsüz, düz bir karnı gözler önüne sermişti.

Onun sınıfına ilk girdiğimde utangaç ve korkaktım. Bol, siyah tişörtümün içindeki rüküş görüntümle, camgöbeği plastik platformumu aynalı odanın en arkasına yerleştirdim. İleri Step sınıfındaydık ve ben daha üç aydır step yapıyordum. Elizabeth, yaratıcı bir koreografisi olan step rutinlerini her hafta değiştiren, öğrencilerini hızla ve bilinçlerinden uzaklaşarak hareket etmeye zorlayan bir dansçıydı. Kontrolü bedeninize teslim etmek zorundaydınız; zihninizin adımlarınızı öngörmesine izin verdiğinizde yolunuzu kaybediyordunuz.

Elizabeth'e, kanser teşhisimden yıllar önce yaşamama yardım eden kişi payesini veriyorum. Stresliydim, depresyondaydım, sistemime aşırı yük binmişti ve Elizabeth'in step rutinleri on beş kilo vermeme, kolesterolümü ve stresimi düşürmeme, özdeğerimin tavan yapmasına yardımcı oldu. Ama bütün bunlar kanseri benden uzak tutamadı. Hasta olduğumu öğrendiğimde üyeliğimi askıya al-

mak için kulübe gittim, çünkü yeniden step yapmaya ancak aylar sonra başlayabilecektim. Kulüpte Elizabeth'e rastladım.

"Kanser oldum," dedim. Başını hafifçe yana eğdi. Çivit mavisi gözlerinin arasında bir kırışıklıkla, "B.ktan bir durum!" dedi. Yalnızca böyle tatlı bir ağızdan küfürlü bir sözcük duymak değil, bana gerçekten değer verdiğini görmek de çok hoşuma gitti.

"Ne vaziyettesin?" diye sordu, ben de korkumu ve kafa karışıklığımı anlattım. Tenezzül ederek değil, sevecenlikle baktı bana; anlayışlı bir tavırla başını sallayıp, elimi avuçlarının arasına aldı.

Söylediklerimi üstünüze alınmayın. Bunları bana büyük olasılıkla ilaçlar söyletiyor. Ben şirretlik edersem siz de şirret olmayın.

–Akciğer kanserini atlatmış olan C.T.

Ameliyatın ardından toparlandıktan sonra kulübe döndüğümde Elizabeth'in ayrılmak üzere olduğunu öğrendim. Dansçılığı sırasında oluşan bilek sakatlığı kötüleşmişti ve artık ders veremeyecekti. Mayıs ayında bir gün son dersini videoya çektim ve son on beş yılda onunla yüzlerce kilometre step yapmış olan öğrencileriyle röportaj yaptım. Kocaman bir karta herkes imza attı ve kartı videoyla birlikte Elizabeth'in evine yolladım. O yaz Elizabeth'ten hiç haber almadım ve iki çocuk annesi olarak bunalmış durumda olduğunu düşündüm. Çocuk yetiştirirken bir hediyeye teşekkürü ihmal etmek anlaşılabilir bir durumdur –özellikle de okullar tatil olduğunda– bu nedenle alınmadım. Ama bu nezaketsizliği karakterine hiç uymuyor gibiydi.

Ertesi sonbahar ondan bir mektup aldığımda her şey en rahatsız edici biçimde yerli yerine oturdu.

"Sana yazamadığım için çok üzgünüm, yüz kez yazmaya niyetlendim aslında," diyordu. "Ama bana meme kanseri teşhisi kondu ve sanki kasırgaya tutuldum. Bilirsin."

Hemen telefon ettim.

Telefonu açtığında, "B.ktan bir durum!" dedim.

"Evet, nasıl olduğunu bilirsin."
"Sana ne getirebilirim?"
"Kendini getirmeye ne dersin?"

Halojen parlaklığında gülümsemelerle aydınlanmış aile fotoğraflarıyla dolu bir koridordan beni geçirerek, "Havuz kenarında oturalım," dedi. Sohbet kanser meselesine yöneldiğinde ona bu kitaptan söz ettim. Kanser atlatmış kişilerin çoğuyla aynı tepkiyi verdi.

"Sana anlatacak hikâyem olmaz mı!" Savaş öyküleri gibi, kanser atlatmış kişiler de kanserle ilgili kâbus gibi dehşet öykülerini gururla ve severek anlatırlar.

"Kuzeybatı'da, Adrienne'de bir arkadaşım var," diye başladı. "Çok zeki bir kadın; avukatlık yapıyor. Büyük davalar. Kocaman bir kalp. Kanser teşhisi konduğunda kocamla ikimiz haber vermek için bütün arkadaşlarımıza e-posta attık. Sonra da tüm o testlere, röntgenlere başladık, sen hepsini bilirsin." Hem de nasıl biliyordum.

Elizabeth, "Adrienne arayıp telesekreterimize mesaj bırakmış," diye devam etti. "İyi olduğumu umduğunu ve onu aramamı söylemiş. Başıma gelenler, gelecek olanlar ve ailemin durumu beni öylesine bunaltıyor ki, gün sonunda hangi diş fırçasının benim olduğunu hatırlayamayacak kadar bitkin oluyorum."

Adrienne birkaç gün sonra yeniden aramış. Elizabeth o mesajı aldığını bile hatırlamadığını söylüyor. Sonra yine aramış. "Bu sefer bana farklı türde bir mesaj bırakmış. Diyor ki, 'Hey, Elizabeth, neler olup bitiyor? Neden beni geri aramıyorsun? Endişeliyim. Lütfen ara. Ne durumda olduğunu öğrenmem lazım!'

Elizabeth, "O akşam Adrianne'ı aramaya niyetliydim," diye açıkladı, "ama dokuz yaşındaki çocuğum eve zehirli meşeye temas etmiş halde geldi."

Gözlerini devirerek, "Ertesi gün Adrienne yeniden arayıp telesekreterime yeni bir mesaj bırakmış," diye devam etti. "Diyor ki,

'Elizabeth, kocam bencil bir kaltak olduğumu söylüyor, ama beni aramana gerçekten ihtiyacım var.'!"

"Gerçekten de bencil bir kaltak gibi davranmış," dedim ben de. "Bu durum onunla ilgili değil ki! Kanser olduğunda durum *seninle* ilgilidir."

Keşke bunu babamın arkadaşı Danny'ye de söyleyebilmiş olsaydım.

Hayret verici bir öykü

Babam kırk beşindeyken, insanlar onu on yaş genç zannederlerdi. Yetmiş beşindeyken bile zıp zıp zıplayarak dolaşır, yanık teni ve gür saçlarıyla altmışında görünürdü. Ama düşüp hastaneye yatırıldığında, bunun sonucunda zatürreesi keşfedildiğinde ve dört gün sonra da lösemi teşhisi konduğunda, babam seksen üç yaşının her gününü gösteriyordu.

Yakışıklı, hatta baş döndürücü bir erkek olan babam dış görünüşüyle her zaman gurur duyardı. "Just for Men" (Yalnız Erkekler İçin) bir saç boyasını, yeni bıraktığı sakalı çenesinde ve alt yanaklarında beyaz beyaz çıkan kocam David'le paylaşmayı önermişti. Tehlikeli ve çok gizli bir sırrı paylaşır gibi gürültülü bir fısıltıyla, "Bunu kullanırsan kimse anlamaz!" demişti. "Bıyığımda yıllardır kullanıyorum!"

Dolayısıyla 2010 yılı Haziran başlarında hastalandığında, arkadaşlarının onu hastanede görmelerini istememesi hiç şaşırtıcı olmadı. Sadece kibir ya da gurur yüzünden değil: hastalığı onu güçsüz düşürmüştü ve hastanede kaptığı, kanserle bağlantısız bir rahatsızlık yüzünden çok acı çekiyordu.

Kararını sorgulamamam için beni uyaran bir ses tonuyla, "Ziyaretçi istemiyorum," dedi bana. "Hemşire masasındakilere söylerim," diyerek içini rahatlattım, "ayrıca bir tabela hazırlayıp kapıya koyarım" ve sarıyla vurgulanmış büyük, siyah harflerle bir tabela hazırladım.

Babamın en yakın ve eski arkadaşlarından, kırk yıl önce çıktığı bir kadın habersizce ve davet edilmeden hastane odasının geniş kapısından içeri girdiğinde, normalde neon gibi parlayacak olan yüzündeki utancı gördüm. Uzun tüplerle yatağa bağlı halde sırtüstü yatan babamın rahatsız olduğu açıktı.

Sandy boğuk bir sesle, "Merhaba, Norman," dedi. "Nasılsın?"

Babam, "Pek iyi değilim," diye yanıtladı ve otuz saniye içinde, kadından gitmesini istememe fırsat kalmadan, "Çok yorgunum, biraz uyuyacağım," diye devam etti.

Hastanedeyken yalnızca yakın aile üyelerini görmek istemesine karşın, ülkenin öbür ucunda yaşayan Danny adında bir arkadaşı gelmek istediğini söylediğinde yumuşadı. Babamla Danny'nin arkadaşlıkları 1970'lere, boşanmış iki bekâr erkek olarak dörtlü çıktıkları ve St. Louis'in lüks Central West End'inde dolaştıkları günlere dayanıyordu. Sık sık görüşmeyi ve dörtlü buluşmaları sürdürdüler. Bazen birlikte tatile çıkarlardı.

Ama babam idrarından günlerce kan pıhtısı çıktıktan sonra –çektiği acının nedeni, idrar kateterinin kazayla yerinden oynayıp mesanesine zarar vermesiydi– bizden Danny'yi arayıp, yolculuğunu ertelemesini söylememizi istedi. Yaklaşık bir hafta sonra babamın isteği üzerine uçuşunu yine ertelemesini rica ettik ve Benadryl'e çok kötü tepki vermiş olduğunu açıkladık.

Son olarak, babamı bakımevine çıkardığımızda ve Danny St. Louis'ye uçuşunu yeniden değiştirdiğinde, babamın isteğiyle daveti yeniden geri almak zorunda kaldık. Hastanede, "Nezakete zamanım yok," demişti. Artık çok az zamanı kalmıştı ve geriye kalan zamanıyla azıcık enerjisini en çok sevdiği kişilere ayırmak istiyordu: karısı Judy'ye, oğlu Ron'a, bana ve ailelerimize.

– – –

Babam hayatı ve gülmeyi tanıdığım herkesten daha fazla severdi ve Tanrı'ya inanmakla birlikte (ancak resmi bir ibadet değildi bu: "Tanrı öylesine akıllıdır ki, ona bir kez şükredersen, tekrar

şükretmek için her hafta kiliseye gitmene gerek olmadığını bilir," derdi) cenaze töreni istemedi. Onu düşündüğümüzde ağlamamızı değil, gülmemizi istiyordu. Bu nedenle bir yaşamı kutlama partisi ve anma töreni düzenleyip, babamın altı ay önce tamamlamış olduğu otobiyografisine ithafla adını "Eğlenceliydi..." koyduk.

Danny bu kez gelmedi.

Judy babamın yaşam kutlamasından sonra, birlikte yaptıkları planlarla ilgili olarak onu pek çok kez aradı. Danny geri aramadı, bunun üzerine Judy sonunda ona e-posta attı: "Seninle konuşmak istediğim bazı şeyler var, ayrıca senden son haberlerini almak istiyorum."

Yanıt: "Judy, Norman'ın gittiğine hâlâ çok üzgünüm ve sanırım söyleyecek başka bir şeyim yok. St. Louis'e gelirsem ve geldiğimde –muhtemelen seni aramayacağım. Kusura bakma, ama sen ve ailen Norman'ı ölümünden önce ziyaret etme arzumu engelleyerek bana hakaret ettiniz. Senden ya da ailesindeki başka birinden başka bir sözcük duymayı istemiyorum ve arzu etmiyorum. Norman'ın tüm dostlarına sevgiler, ailesi dahil değil."

Judy ona verdiği yanıtı e-postayla bana ve erkek kardeşime de yolladı:

"Çok üzgünüm. Ailemiz ve benim için böyle hissetmene çok üzgünüm. Umarım fikrini değiştirirsin. Benimle konuşmak istememen canımı yaktı. Hatta bu nedenle ağladım ve şu anda sana yazarken gözlerim yaşarıyor. Doğru değil bu. Norman'ı görmeni engellemedik. Her şey kâbus gibiydi ve biz sana Norman'ın söylediklerini aktardık. Hastaneden sürekli seni aramaya çalıştı. Ya ağrısı, korkunç bir ağrısı vardı, ya doktorlarla birlikteydi veya hastane belli bir saatten sonra telefona izin vermiyordu, ya da ben yanında değilken numaraları çeviremiyordu. Elbette, hastanede kimsenin onu görmesini istemiyordu. Sanırım gururuydu bunun nedeni. Aslına bakılırsa, eskiden olduğu gibi esprili, sevgi dolu bir insan olma imgesini korumak istediğini hissediyordum. Kâbus gibi olduğunu, inişli çıkışlı olduğunu biliyorsun, çünkü onu görmek için üç kez

buraya uçmaya çalıştın. Norman burada olsaydı, onu görmeni engelleyecek türde bir insan olmadığımı sana söylerdi –ve Norman için onun yapmamı istediği her şeyi yapacağımı. Lütfen fikrini değiştir. Senin (ve eşinin) dostu olarak kalmak isterim –Judy.

Danny dul kalmış bir kadının kederine ve gözyaşlarına şefkatli bir tepki göstermek yerine şöyle yazdı:

"Lütfen bu konunun peşini bırak. Senden ya da 'aile'nden haber almak istemiyorum. Mektubunu onlara da göndermene üzüldüm. Belki günün birinde seninle yeniden konuşmak isteyebilirim. Bu oldukça uzun bir süre alabilir."

Bana telefon edilmesini istemediğimi, kendi içime dönüp acıyı işlemek için zamana ihtiyaç duyduğumu söylediğimde arkadaşlarımdan biri bunu anlamadı. Gücendi. Normalde son derece hassas bir insan olduğundan, tepkisi beni şaşırttı. Ayrıca duygularıma değer vermemesine öfkelendim.
–Meme kanserini atlatmış olan S.W.

Son derece sevecen, bağışlayıcı ve nazik bir insan olan Judy için böylesine acımasız sözcükleri okumanın ne kadar yıkıcı olduğunu ancak tahmin edebilirdim. Danny'nin babamın gereksinimlerine saygı duyamaması, anlayamaması ve kabul edememesi yeterince kötüydü, ama işe karısını ve ailesini karıştırması –öfkesini yanlış yere yöneltmesi ya da yalnızca böyle düşüncesiz bir biçimde kendi utanç verici narsisizmini sergilemesi– bana göre vicdansızlıktı.

Bu konuyu uzun süre düşündüm: işin peşini bırakmalı ve kederle travmanın insanlarda açığa çıkarabileceği deliliğe mi bağlamalıydım? Neden olduğu acıyı kabul edemeyecek ya da etmeyecek kadar derinden kırıldığı belli olan Danny'ye şefkat mi duymalıydım?

Yaklaşık bir hafta sonra, Ralph Waldon Emerson'dan bir alıntının basit bir fontla yumurta sarısı arka planın üzerine yazıldığı bir kart aldım. "Ardımızda kalanlar, içimizdekilere kıyasla önemsiz meselelerdir."

Karta şunları yazdım:

"Sevgili Danny,

Hayattayken babamın çok yakın arkadaşıydın. Şu anda da hayatının aşkı olan Judy'den özür dileyerek, babamın çok yakın arkadaşı olmayı sürdürmeni istiyorum senden. Babamı görmeni engelleyen o değildi. Ron da değildi. Ben de değildim. Ailesinden başka kimseyi görecek enerjisi ya da isteği olmayan ve başka herkesin uzak durmasını isteyen, babamın kendisiydi.

Umarım günün birinde bunu anlarsın. Bu arada, Judy'nin desteği şu anda her zamankinden daha çok hak ettiğini ve buna ihtiyaç duyduğunu anlayacak sevgi ve şefkati içinde bulmanı umuyorum. Babamın en sevgili ve eski dostlarından birinden isteyeceği bu olurdu."

Bir arkadaşım sürekli arayıp mesaj bırakır ve ne durumda olduğumu, neden geri aramadığımı sorardı. Nihayet aradığımda, beni daha sonra aramasının uygun olup olmadığını sordu!

–Prostat kanserini atlatmış olan T.R.

Danny bana hiç yanıt vermedi. Yazar Carolyn Aird'in sözlerini hatırlatıyor bu bana: "İyi bir örnek olamazsan, korkunç bir uyarı olmak zorunda kalırsın."

Babamın çektiği acı ve ölümü güçlü bir lanet olsa da, arkadaşı Danny'nin verdiği ders başkaları için bir lütuf olsun. Birinin sizi görememesini ya da görmek istememesini –başka birinin son günlerindeki saygınlığı, gururu ve rahatlığıyla ilgili bir şeyi– kişisel bir hakaret olarak algılamak, tesellisi olanaksız bir acının işkencesini çekenlerin yarasına tuz basar ve onlara düşünülemeyecek derecede zarar verir.

“Bakıcıma destek vermenize ihtiyacım var, çünkü bu *bana* da yardımcı olacak.”

Bana rahatlamamı söyleme lütfen–
dağılmamı önleyen tek şey, gerginliğim.
–Ashleigh Brilliant

Bir zamanlar yalnızca kendimle ilgilenmek zorundaydım. Ve bunu da pek beceremezdim. NBC kanalı için televizyonun en çok izlendiği saatlerde yayınlanacak belgeseller hazırladığımdan, başka bir şeye ayıracak fazla zamanım kalmazdı. Ele aldığımız konular ilk bakışta bunaltıcı görünse de, etrafa sövgüler yağdırarak sokaklarda dolanan akıl sağlığı bozuk insanlar ve karınlarında kayıtsız şartsız seveceklerini umdukları bebekleri taşıyan ergenlik çağındaki anneler gibi ciddi sorunlara çözümler getirmeleri açısından umut vericiydi.

Sonunda, ihtiyaç duyduğum şeyin kayıtsız şartsız sevgi beklemek yerine kayıtsız şartsız sevgiyi *yaşamak* olduğunu fark ettim. Erkek arkadaşlarımdan biri, “Belgesel konularını benden daha çok seviyorsun,” diye yakınmıştı. Haklıydı. Böylece ondan ayrıldım ve kayıtsız şartsız sevebileceğim bir köpek aldım.

Gazete sütununun başında, “Ben iyi bir köpeğim,” diye yazıyordu. Küçük bir Alman çoban kırması olan Griffin, iyi bir köpek olmasına karşın sahipleri için “bana bakamadılar, o nedenle iyi bir ev bulmayı bana bıraktılar,” yazılı tasmasına iliştirilmiş bir notla kent parklarından birine terk edilmişti. Çizgili defter kâğıdına kur-

şunkalemle yazılmış olan not, "Parçalanmış bir yuva, paramparça bir kalp," diye imzalanmıştı.

Griffin'i bulmuş olan aileye ulaştım. Ailenin otlarla kaplı arka bahçesinde onu küçük bir yavru gibi hoplayıp zıplarken gördüğümde kalbimin kapakları açıldı ve sevgi sel gibi içime aktı. Tavşan tüyü yumuşaklığındaki parlak kürkünü okşayıp kafasının kokusunu duyduğumda içim eridi.

Griffin'i evlat edinmek hayatım boyunca kendim için yaptığım en iyi şeylerden biri oldu. Her sabah, hatta bardaktan boşalırcasına yağan Portland'ın yağmurlarında bile onu yürüyüşe çıkarmaya bayılırdım. Mümkün olduğunda öğlen yemeği zamanında işten kaçmaya çalışıp, çabucak bir top oyunu oynamak için arabayla sekiz kilometrelik yol giderdim. Ve kapıda coşkuyla karşılanmak, ardından köpeğimin mamasını yerken çıkardığı çıtırtıların tatlı müziğini dinlemek için eve dönmeye sabırsızlanırdım.

Arkadaşlarım arayıp yemek getireceklerini söylediklerinde ve Perşembe günü mü yoksa Cuma mı daha iyi olur diye sorduklarında ağlayabilirdim. Sevgi ve desteklerini göstermekle kalmıyor, karımı başa çıkması gereken pek çok şeyden birinden kurtarıyorlardı.

–Rektum kanserini atlatmış olan R.R.

Yıllar sonra kıdemli yapımcı pozisyonu için San Francisco Bay Area'ya taşındım. O yaz iş günlerim çoğunlukla gün batımına kadar sürdüğünden, gür ormanlarla kaplı Redwood Regional Park'a arabayla gitmek için şafaktan önce uyanıyor ve güneş yükselip Griffin geyik ve sincap kokularının tadını çıkarırken günlüğümü yazıyordum.

Griffin kesinlikle yaşamama yardım etti. Beni en iyi arkadaşlarımdan ve ailemden yüzlerce kilometre uzaklaştırmış olan işimde mutsuzdum. Belgesel yapımcılığı için işe alınmıştım, ama şirketin meme kanseri hakkındaki filmi için kiminle röportaj yapacağım bana önceden söylenmişti ve hastalığın nedeni ya da önlenmesi değil, yalnızca tedavisi üzerinde yoğunlaşmaya yöneltilmiştim. Daha

da kötüsü, önde gelen bir meme kanseri ilacını üreten bir ilaç şirketi olan sponsorlardan biri beni yalnızca kendi ilacı üzerinde yoğunlaşmaya yöneltmişti. Kendimi ahlaklı bir gazeteci sayıyordum ve belgesellerimi nasıl evirip çevireceğimin söylenmesi benim için vatana ihanetle eşanlamlıydı.

Aynı sıralarda kuzenim Barbara, meme kanserli bir kadın olan Treya Killam Wilber'ın öyküsünü anlatan *Grace and Grit* adlı bir kitaptan söz etti bana. Kocası felsefeci Ken Wilber'ın yazdığı kitapta, Treya'nın günlüklerinden alıntılar kocasının anlatısıyla iç içe verilmişti. Wilber'ın kitabını yazarken sergilediği derin sevgi, çiftin yürek burkucu savaşımını okumanın güçlüğünü azaltıyordu.

O yaz sonuna doğru, işim için bazen Doğu Kıyısı'na yolculuk ettiğimden ve Batı Kıyısı'ndayken de günde on iki saat çalıştığımdan, Griffin gün içinde kapatıldığı odanın kapısını tırmalamaya başladı. (Evi kiraladığım kadın köpeğimi yatak odasında tutmamı istemişti.) Bu şekilde yaşamayı sürdürmek –hem Griffin hem de kendim için– bana haksız, sağlıksız ve acımasız geldi. Bu ve belgesel sponsorlarının baskısı istifayı düşünmeme neden oldu. Eylül sonlarında bir sabah Washington'ın şık restoranlarından birinde kahvaltı ederken, "Özür dilerim, ama bunu daha fazla yapamayacağım," dedim şirketin başkanına.

Daha ucuz bir eve taşındım ve bundan yalnızca birkaç hafta sonra kuzenim Barbara ve kocası Eddie'yle birlikte, kuzenimin göğsündeki kütleye biyopsi yaptırmaya gittim.

Barbara prosedürden sonra tekerlekli sandalyede dışarı çıktığında, "Kanserim," dedi.

Kariyer hapishanesinden kurtulmuş olduğum için Barbara'ya, aksi takdirde mümkün olmayacak şekilde destek olabilecektim. Bir başka deyişle, kendime bakmış olduğum için şimdi de Barbara'ya bakabilecektim. Sevmeme ve böylece gerçekten yeniden yaşamama yardım etmiş olan Griffin'e de daha iyi bakabilecektim.

Üstelik, *Grace and Grit*'i daha yeni okumuş olduğumdan, kansere yepyeni bir biçimde bakıyordum. Ama Ken ve Treya'yla nere-

deyse on yıl sonra ve bambaşka koşullar altında karşılaşacağım hiç aklıma gelmezdi.

Öğrenci hazır olduğunda öğretmen gelir

Bu kitap için gerekli araştırmalara henüz başlamıştım ve Kadın Kanser Kaynakları Merkezi'nin yüksek, kireç rengi dosya dolaplarını karıştırıyordum. "Hastalara bakanlar" etiketli bir dosyayı alıp broşürlere, makalelere ve kitapçıklara göz attım. Makalelerden biri hafızamı canlandırdı: "Ne Tür Yardım Gerçekten Yardımcı Olur? Treya Killam Wilber." Neredeyse on yıl önce okuduğum *Grace and Grit*'ten alıntılanmıştı.

Yazıyı yeniden okumak hem teşvik edici hem cesaret kırıcı oldu. Kitabımda paylaşmak istediğim neredeyse her şeyi içeriyordu. Ve çok güzel yazılmıştı. Treya'nın neyin yararlı olacağı, neyin zarar vereceği konusundaki betimlemeleri açık sözlü, ama nazikti. Hedefi öylesine doğrudan vurmuştu ki, bu konudaki kendi girişimimi sorguladım. Ama bu bölümü, özellikle de kanserimizin nedeninin sorulmasıyla ilgili kısmı yeniden okumak, bu projeye neden girişmiş olduğumu hatırlattı bana.

Treya, "'Neden' soruları genellikle suçluluk ve kendini suçlama duygularına, geçmişle ilgili pişmanlıklara yöneltir," diye yazıyordu, "geleceğe ilişkin tutulması güç ve tutulmadıklarında yalnızca suçluluğa yöneltecek sert kararlara... Durumun karmaşıklığı konusunda hassas davrananlar daha yararlı bir soru yöneltebilir, örneğin, 'Bu kanseri nasıl kullanacaksın?' diye sorabilirler. Bence heyecan verici bir soru bu; şu anda ne yapabileceğime bakmama, kendimi güçlenmiş, desteklenmiş ve olumlu bir biçimde zorlanmış hissetmeme yardımcı oluyor... Günah ve suçluluk duygusunu sürekli vurgulayan Yahudi-Hıristiyan kültürümüzde, hastalık rahatça suçların cezası olarak görülebiliyor. Gerçekleşen her şeyin şefkati artırma, başkalarına hizmet etme fırsatı sayıldığı, daha Budist bir yaklaşımı yeğliyorum ben."

Kanserimin bana, Treya'nın her dem taze mesajını yeni bir kitleye [kitap ilk olarak 1991'de basılmıştı; ikinci baskı on yıl sonra çıktı] aktarma, kendi öykülerimi ve başkalarının öykülerini paylaşma fırsatı verdiğini fark ettim. Ama kocasının bilgeliğini de paylaşma fırsatını bulacağımı fark etmemiştim.

California, San Rafael'deki Dönüm Noktasında Kanser konferansına katıldığımda, *Journal of Transpersonal Psychology* için yazdığı bir makalesiyle Ken Wilber'ı yeniden keşfettim. Yeniden basılmış on sekiz sayfalık makalesi, masalardan birinde, öteki kanser bilgilerinin arasında yüksekliğiyle dikkati çekiyordu. "On Being a Supportive Person" başlıklı makale beyaz kâğıt üzerine siyah harflerle basılmış olmasına rağmen, etrafındaki parlak renkli broşür, kitapçık ve el ilanlarının arasında hemen göze çarpıyordu. Makaleyi kaptım ve dışarıda rahatsız edilmeden okuyabileceğim bir yer bulmak üzere yavaşça kapıya yöneldim.

Makale şöyle başlıyordu: "Neredeyse beş yıldır karım Treya kanserle savaşıyor ve ben de beş yıldır baş destekçisi olarak ona –bazen iyi, bazen kötü– hizmet ediyorum."

Ardından gelen, *Grace and Grit*'te çok sevdiğim metanetti. Sıcak ve esprili bir dille hasta bakımının kimi zaman tiksindirici olabilecek gerçeklerini anlatıyordu. Bay Wilber ve *Journal of Transported Psychology* nezaket göstererek, makalenin bazı bölümlerini burada yayınlamama izin verdiler.

"Destek veren kişiler söz konusu olduğunda, son derece sinsi bir sorun iki ya da üç aylık bakıcılıktan sonra ortaya çıkmaya başlar. Hasta bakımının harici, fiziksel ve bariz yönleriyle uğraşmak ne de olsa görece kolaydır. İş programınızı ayarlarsınız; yemek yapmaya, çamaşır yıkamaya, ev temizlemeye ve destekçi olarak sevdiğinize bakmak için fiziksel olarak yapmanız gereken her şeyi yapmaya alışırsınız... Bu çok zor olabilir, ama çözümler de oldukça basittir; fazladan işleri ya siz yaparsınız ya da yapacak başka birini bulursunuz.

"Ancak destekçi için daha zor ve sinsi olan, duygusal ve psikolojik düzeylerde birikmeye başlayan içsel çalkantıdır. Bu çalkantının biri özel öteki genel olmak üzere iki yönü vardır. Özel yönünde, sizin kişisel olarak kaç sorununuz olursa olsun, kanserle ya da yaşamı tehdit eden başka bir hastalıkla boğuşan sevdiğiniz kişiyle kıyaslandığında bunların gölgede kaldığını fark etmeye başlarsınız. Böylece haftalarca, aylarca kendi sorunlarınızdan bahsetmeyi bırakırsınız... Sevdiğiniz kişiyi üzmek istemezsiniz; durumunu daha da kötüleştirmek istemezsiniz; ayrıca içinizden bir ses sürekli, 'Eh, en azından kanser değilim, benim sorunlarım o kadar kötü olamaz,' der."

Kanser olduğumda, arkadaşlarımdan biri kocamı hoş yemekler yemeye götürmeye başladı. Onun sağlık ve mutluluğunun korunması, başarının anahtarlarından biri oldu.

–Rahim ağzı kanserini atlatmış olan A.S.

Wilber, bakıcının kendi sorunlarının kansere göre önemsiz olmakla birlikte hâlâ sürdüğünü, hatta artık iki sorun olduğu için daha da kötüleştiğini fark etmeye başladığını açıklıyor: asıl sorun, artı asıl sorunu ifade edememeniz ve dolayısıyla çözememeniz.

"Sorunlar büyüdükçe büyür; kapağı sımsıkı kapatırsanız, onlar yepyeni bir güçle içeriden baskı yapar. Kendinizi biraz tuhaf hissetmeye başlarsınız. İçe dönük bir insansanız küçük seğirmeler, nefes daralmaları başlar, kaygılar yukarı doğru tırmanışa geçer, fazla yüksek sesle gülersiniz, fazladan bir içki içersiniz... İçe dönükseniz, ölmek istediğiniz zamanlar olur; dışa dönükseniz, sevdiğiniz kişinin ölmesini istediği zamanlar olur... Her halükârda, havada ölüm vardır; öfke, küskünlük ve sertlik kaçınılmaz olarak, bu karanlık hislerin yarattığı korkunç suçluluk duygusuyla birlikte içeri sızar."

Wilber tek çözümün bu duygulardan söz etmek olduğunu yazıyor. Destek gruplarından ve psikoterapiden bahsediyor, ama (kendisi dahil) ortalama insanın bu tür hizmetlerden yararlanmak için genellikle "çok geç olana" dek beklediği uyarısında bulunuyor. Ba-

kıcıların çoğu tipik olarak, en anlaşılabilir şeyi yapıp dostlarıyla, aileleriyle ya da iş arkadaşlarıyla konuşurlar. Ama bu ancak bir süreliğine işe yarar.

"Sorunumu sana getirebilirim; konuşmak isterim, tavsiye isterim, biraz teselli edilmek isterim. Konuşuruz, sen son derece yardımsever, nazik ve anlayışlı davranırsın. Ben kendimi daha iyi hissederim; sen yararlı olduğunu hissedersin. Ama ertesi gün sevdiğim kişi hâlâ kanserlidir; durum düzelmemiştir. Hatta daha da kötüye gitmiş olabilir... Sonra yine sana rastlarım, nasıl olduğumu sorarsın. Doğrusunu istersen, berbat derim. Konuşuruz. Sen yine son derece yardımsever, nazik ve anlayışlı davranırsın, ben de kendimi daha iyi hissederim... ta ki sevdiğimin hâlâ kanserli olduğu ve aslında hiçbir şey düzelmediği ertesi güne kadar.

"Er ya da geç, bu sorunla her gün karşı karşıya olmayan neredeyse herkesin bundan söz etmeyi sürdürmesini sıkıcı ya da rahatsız edici bulmaya başlarsın. En sadık dostların hariç herkes fark ettirmeden senden uzak durmaya başlar, çünkü kanser hep ufuktadır, her geçit töreninde yağmuru boşaltmaya hazır kapkara bir bulut gibi ufukta asılıdır."

Desteğe ihtiyacı olduğunu bildiğimden, eşimin bir-iki arkadaşından onu bir içki içmeye götürmelerini istedim –özellikle de ikinci seferinde.

–Bilateral meme kanserini atlatmış olan R.C.

Wilber destek grupları, psikoterapi, çiftler için danışmanlık ve mizah sayesinde durumla nasıl başa çıktığını açıklıyor. Neredeyse çok geç kalacakmış.

"Destekleyici olarak başa çıkmak zorunda kaldığım en zorlu duygusal sorunlar, içerleme ve kendine acımaydı. Yaklaşık bir yıl boyunca içinde bulunduğum duruma karşı büyük bir nefret ve öfke hissettim. Dört ayrı yayıncılık kuruluşundaki editörlük işimi büyük oranda azaltmış ya da bırakmıştım... daha da kötüsü, yaşam kaynağım olarak gördüğüm yazıyı bırakmıştım. Tam gün bakıcılık yapıp, aynı zamanda tam günlük bir kariyeri sürdüremezsiniz. En azından, ben sürdüre-

mem... Yazamayacaksam, devam etmek için bir neden göremiyordum. Camus, gerçekten önemli tek felsefi sorunun kendini öldürüp öldürmemek olduğunu söylemişti. Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu. Bunları düşünürken bol bol bira içtim."

Wilber bunun kendi özgür iradesiyle verdiği bir karar olduğunu fark ederek, karısına bakmayı sürdürmüş.

"Şimdi her gün seçimimi yeniden olumluyorum. Her gün bir kez daha seçiyorum. Bu, suçlamanın yığılmasını engelliyor ve acıma ya da suçluluk duygusunun birikmesini yavaşlatıyor. Basit bir fikir, ama aslına bakılırsa, gerçek yaşamda en basit fikirleri uygulamak bile genellikle güçtür."

Wilber baş etme stratejileriyle devam ediyor; kendi kullandığı stratejiler arasında yazmak, meditasyon yapmak ve kendine bakmayı da içeren diğer faaliyetler yer alıyor.

"Hâlâ yakınıp sızlanıyorum, hâlâ öfkeleniyorum, hâlâ şartları suçluyorum ve Treya'yla hâlâ yarı şaka (yarı ciddi) el ele tutuşup köprüden atlamayı ve bütün bu maskaralığa son vermeyi konuşuyoruz (neyse ki ikimiz de korkağız).

Neticede, ben yazmayı yeğlerdim."

Hasta bakımı hem bedene hem de ruha muazzam bir yük bindirebilir. Amerikan Tabipler Derneği'ne göre, "Araştırma literatürü, aile içi bakıcıların onları psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşama riskine sokan kaçınılmaz stres ve yüklerle karşı karşıya olduklarını gösteren bulgularla doludur." Aile Bakıcılar Birliği ise şöyle yazıyor: "Araştırmalar, bakıcılarda bağışıklık tepkisinin azaldığını ve bunun da enfeksiyonların sıklaşmasına ve kanser riskinin artmasına neden olduğunu göstermektedir. Örneğin bakıcılarda stres hormonu düzeyi % 23 daha yüksek, antikor yanıtıysa % 15 daha düşüktür. Bakıcılar yara iyileşmesinin yavaşlaması sorununu da yaşarlar."

İsveç'teki Lund Üniversitesi'nden kanser hemşiresi Katarina Sjövall'ın yakın zamanlarda yaptığı bir araştırma, eşe ya da partnere kanser teşhisi konmasından sonraki yılda, kanser hastasıyla evli olan ya da birlikte yaşayan kişilerde kalp-damar hastalıkları, kas-iskelet hastalıkları, batın hastalıkları ve depresyon dahil, hastalanma oranının % 25 daha yüksek olduğunu gösterdi. Navigating Cancer adlı web sitesinin üç yüz yirmi altı ücretsiz bakıcıyı içeren bir anketiyse, bakıcıların yarıdan fazlasının kanserli bir sevdiklerine bakmanın sağlıklarını olumsuz etkilediğini söylediklerini ortaya çıkardı.

Bakıcı hastalandığında ne olur? Bu durum yalnızca onu değil, hastayı da olumsuz etkiler. Aile içinde bakıcılık yapıyorsanız ve kendinize bakmaya zaman ayıramıyor ya da buna hakkınız olmadığını düşünüyorsanız, sevdiğiniz kişi için yapın bunu. Sizi yatıştırıp tazeleyecek şeyleri bulun ve ister sıcak banyo olsun, ister tenis oynamak, meditasyon ya da çiçek aranjmanları, kendinizi bunu yapmaya adayın. Başka bakıcılardan internette, telefonla ya da şahsen alacağınız destekle cesaret bulun.

Eşi, hayat arkadaşı ya da aile içinden bakıcısı olan kanserli bir dostunuz ya da çalışma arkadaşınız varsa, bu bakıcıları unutmayın. Kişi kanser olduğunda tüm aile de kanser olur. Kâr amacı gütmeyen bir bakıcıları destekleme örgütü olan Well Spouse Association'ın mottolarından biri şöyle: "Bir kişi hasta olduğunda iki kişi yardıma ihtiyaç duyar." Hasta kadar eşinin de desteğe ihtiyacı olabilir ve vereceğiniz destek büyük olasılıkla hasta tarafından da derinden takdir edilecektir.

Sevginin kucağında

Doktor Jeff Kane bakıcılar için bir destek programı hazırlayan ve kendisi de bakıcılık yapmış olan bir arkadaşının onları "hastanın yere düşmeyen gölgesi" olarak tanımladığını söyledi.

Kanser olduğumda kocam David yere düşmeyen gölgem oldu, bana mükemmel biçimde baktı; her gün, ev yapımı tavuk suyuna çorba kadar enfes biçimde şifa veren sıcaklığını, şefkatini sundu ve bana kulak verdi. Ailemizin yükünü üstlendi: ameliyatımdan sonra aylarca çamaşırları ısrarla merdivenlerden bir aşağı bir yukarı taşıdı, faturaları ödedi ve yeniyetme oğlumuzla dört evcil hayvanımıza baktı.

En büyük korkularından biri de David'in bitip tükenmesiydi. Patronunun, dostlarının ve ailesinin desteği sayesinde durumla başa çıkabildi. Ama umuyor ve dua ediyorum ki, yeniden hastalanırsam David ruhunu güçlendirecek ve kendi acısına bir ses verecek her kaynaktan yararlanabilsin – kendine baksın ve başkalarından yardım alsın. Başkaları da özveriyle ona destek versin.

Hastaneye gittiğim zamanlarda kızım neredeyse yirmi dört saat yanımda oldu. Ama spor yapmaması beni endişelendiriyordu ve bunu onunla tartışacak gücüm yoktu.

–Akciğer kanserini atlatmış olan E.C.

20

“İyileştim mi bilmiyorum, sağlığımdan söz etmek moralimi bozabilir.”

İnsan kesinliklerle yola çıkarsa, kuşkulara varır; ama kuşkularla yola çıkmaya razı olursa, kesinliklere varır.

–Francis Bacon

Üniversite kardeşlik derneğinin başkanı olan yakışıklı, sağlıklı, iri yarı Terry Healey, UC Berkeley'den mezun olmasına yalnızca bir yıl kala sağ burun deliğinin altında sivilce olduğunu sandığı bir şey görmüş. Yumrunun pek çok üniversite öğrencisinin bildiği zararsız bir stres belirtisi değil de hakkında görece az şey bilinen ender bir kanser olan fibrosarkom olduğunun saptanması beş hafta sürmüş. Tümörü alınmış ve kemoterapiye de, radyoterapiye de gerek kalmamış; tek ihtiyacı, o iki gerçeküstü ayı unutturacak bir bellek silinmesiymiş. Burnunun üzerindeki, yumruk kavgalarına karışmış gibi görünmesine yol açan küçük bir izden başka bir şey kalmamış geriye – ta ki altı ay sonra yanağında, başka bir habis kütlenin neden olduğu bir sızlama hissedene dek.

Terry kapsamlı bir ameliyattan geçmesi gerekeceğini ve burnuyla yanağının bir bölümünü, ayrıca yüzünün başka parçalarını kaybedeceğini öğrenmiş. Sonraki altı yıl boyunca neredeyse yarısı alınmış olan yüzünün düzeltilmesi için otuzdan fazla estetik ameliyat olmuş. Ruhunun ve egosunun aldığı başka darbelere de katlanmış.

"BART'a (Bay Area'nın hızlı transit tren sistemi) bindiğimde insanlar yanıma gelip yüzüme ne olduğunu soruyorlardı."

Bu tuhaf, kimi zaman acımasız sorulara hiç alışamamış. Bir keresinde barda otururken ileri yaşta bir adam yanına gelip, "Ne oldu yahu sana?" diye sormuş.

Terry, "Adamın sarhoş olduğunu ve gerçeği duymak istemeyeceğini düşündüm," diyerek gülmüş, "Bu nedenle, Texas'ta sınır devriye ajanlarıyla birlikte çalışan ve sınırın öteki tarafından gelen uyuşturucu kaçakçılarını izleyen bir ajan olduğumu anlattım. 'Birdenbire bir silah patladı,' dedim; 'kurşun yanağımı ve burnumu delip geçti!"

Terry uydurmayı sürdürerek, burnunu yeniden yaptırmak için teşkilattan istifa ettiğini söylemiş. Adamın yanıtını duyunca da sarsılmış.

"Benim kahraman olduğumu sandı. Amerika'nın temsil ettiği her şey olduğumu düşündü, beni takdir ettiğini, çok cesur olduğumu söyledi."

Terry yalan söylediği için suçluluk duymaya başlamış, ama çok ileri gittiğinden artık duramayacağını hissetmiş. "Adam her şeyi yuttu. Bütün ahbaplarına benden söz ettiğine eminim, çünkü anlattıklarım onu büyülemişti ve sonunda uzun uzun konuştuk."

Bu deneyim Terry'ye, bu tür sorulara dürüstçe yanıt vermeyi öğretmiş. "İnsanlar bu tür şeylerden ancak böyle ders alabilirler. Bu nedenle artık, gerçeği en baştan duysunlar diye çocuklara da yetişkinlere de başıma tam olarak ne geldiğini anlatmak için bilinçli bir çaba gösteriyorum."

"Ah, biliyorum ki iyileşeceksin!" En kötüsü buydu! Ben hiç de bilmiyordum. İyileşmeyi umuyordum elbette. Hastalık ve ölüm herkes için yaşamın bir parçasıdır. İnsanların bana yardımcı olmalarını istemekle birlikte (yardıma ihtiyacım vardı), durumla mümkün olduğunca açık ve sakin bir biçimde başa çıkmak istiyordum.

–Rahim ağzı kanserini atlamış olan D.P.

Terry *At Face Value: My Triumph Over a Disfiguring Cancer* adlı kitabında tüm gerçeği anlatıyor. Ayrıca tüm ülkede çeşitli gruplara konuşma yapıyor ve sık sık haber medyasına çıkıyor. Teşhisin konmasından bu yana yirmi yıldan fazla geçmiş olmasına karşın, "İyileştin mi?" sorusu hâlâ soruluyor ve onu hâlâ rahatsız ediyor.

Bir radyo röportajında sunucu, "İyileşme olasılığın nedir?" diye sormuş. "Tekrarlanmama olasılığı yüksek mi?"

Terry doktorlarına bu soruyu asla sormadığını, asla bilmek istemediğini söylemiş. Hiçbir fibrosarkom türü bir başkasına benzemediğinden, bu soru ona anlamlı gelmiyormuş. Sunucuya, "Buna nasıl yanıt verilir ki?" demiş. "Bence bu hiçbir zaman önemli değildi ve olmamalı da. Ayrıca doktorlar hastalara bu bilgiyi sunmamalılar. Şu anda bildiklerim bana ilk teşhis konduğunda söylenseydi, o zamanki gibi davranamayabilirdim. Etkilenmem çok kolaydı."

İşte size en kötüsü: "Yani artık iyileştin mi?" Şöyle demek istersiniz: "Hayır. Hayatımın sonuna kadar kanserliyim."

–Lenfomayı atlatmış olan E.K.

Hastalara tedavisi olanaksız bir hastalıklarının olduğunun söylenmesi yıkıcı etkiler yaratabilir ve daha önce de belirtildiği gibi, kendi kendini doğrulayan bir kehanete dönüşebilir. İyileşip iyileşmedikleriyse bilebilecekleri bir şey değildir. İyileştiklerine inanırlarsa bunu size söylerler. Eğer onları seviyorsanız, bunu sorgulamazsınız.

"Doktor, sen kendini iyileştir"

Doktor Ralph Berberich çocuk kan hastalıkları uzmanı olarak kariyeri boyunca pek çok çocuğu iyileştirmiş. Tatmin olduğunu hissetmiş, ama yıllarca ağır hastalığı olan çocuklarla çalıştıktan sonra yeni bir genel pediatri kliniği kuran arkadaşına katılma fırsatının üzerine atlamış. Sayısız kanser vakasıyla mücadele ettikten sonra,

basit soğuk algınlığıyla ve başka görece önemsiz rahatsızlıklarla mücadele etmek onu rahatlatmış.

Berberich, kanser savaşıyla işinin bittiğini zannederken, yirmi yıl sonra kanser kendi bedeninde ortaya çıkmış. Yaşadıklarını *Hit Below the Belt: Facing Up to Prostate Cancer*'da (Belden Aşağı Vuruş: Prostat Kanseriyle Yüzleşmek) anlatıyor.

"Tedavinin tam etkisi olguların çok ötesine geçer," diye yazıyor: "Saçların döküleceğini okumak bir şey, cinsel organ kıllarınızın ergenlik öncesinden beri görmediğiniz şekilde seyreldiğini, neredeyse tümüyle yok olduğunu görmek başka şey... Cinsel ilginizi yitirebileceğinizi okumak bir şey, sokakta yürürken muhteşem bir kadın görmek ve zihninizin o bildik cinsel çekimi ancak kuramsal olarak kaydettiğini görmek başka şey... Prostat kanserini ele alan kitaplar böyle duyguları nasıl aktarabilirler?"

Hit Below the Belt bunu çok güzel bir biçimde yapıyor. Ayrıca, kanserin iyileşip iyileşmediğinin sorulmasının nasıl bir his olduğunu da anlatıyor.

"Bugün insanlar benimle karşılaştıklarında tedavinin tamamlanıp tamamlanmadığını soruyorlar. Tamamlandığını söylüyorum. Bunun üzerine genellikle, 'İyileştiniz mi?' ya da 'Kanserin bittiği anlamına mı geliyor bu?' diye soruyorlar. Genel olarak kanser, özel olarak da prostat kanseri konusunda daha tuhaf bir soru olamaz. Sıradan insan için 'iyileşmek,' hastalığın sonsuza dek gittiği anlamına gelir. Ölene, otopsi yapılana ve kansersiz olduğunuz kanıtlanana dek kanser aslında hiç bitmez, o zaman da sizin için bir önemi kalmamıştır zaten. Zaman yalnızca nüksetme olasılığını düşürür, ama asla tümüyle ortadan kaldırmaz."

İyileşip iyileşmediğimi asla bilemem

Biri bana iyileşip iyileşmediğimi sorduğunda genellikle, "Bildiğim kadarıyla," diyorum. "Hepimiz için söylenebilecek şey, aksini öğrenene kadar kansersiz olduğumuzdur."

Soruyu soran kişiyi rahatsız etmek ya da bedeninde henüz saptanmamış bir tümörün gizliden gizliye büyüyor olabileceğini sezdirmek için değil, en azından şimdilik, kanser olup olmadığımızı hiçbirimizin kesin olarak bilemeyeceğimizi kabullenmek için söylüyorum bunu (gerçi bir milyar sağlıklı hücre arasındaki tek bir kanser hücresini saptayacak kadar hassas olan yeni bir kan testi ve vakaların % 96'sında habis ve selim dokular arasındaki farkı doğru saptayan 200 dolarlık bir akıllı telefon aygıtı şu anda test aşamasında.)

"Artık iyileştin mi?" konusuna gelince, bunu her soruşlarında, ta içinizden, bunu asla bilemeyeceğinizi gerçeğini hatırlıyorsunuz.

–Akciğer kanserini atlatmış olan K.G.

Kanser atlatmış kişilerin bazıları batıl inançlı oldukları ve uğursuzluk getirmek istemedikleri için, "iyileşmiş" olduklarını söylemekten korkuyorlar. *Psychological Science*'ta yayınlanan yakın tarihli bir çalışma, insanların belirsizlik zamanlarında, stres altında oldukları ya da kontrollerinin azaldığı dönemlerde batıl inançlara kapılma olasılıklarının yükseldiğini gösteriyor. Bazılarımız kendimizi korumak ya da kontrol duygusu kazanmak için tahtaya vurur ya da benzer refleks hareketleri yaparız. Tahtaya vurmak gibi batıl inançlar, kontrolün hâlâ elimizde olduğunu hissederken kontrolü bırakmanın bir yoludur.

Terapist Halina Irving, "İşaretler ararız ve bu da doğaldır, çünkü günlük yaşamımızda gerçek bir nedenselliğin olduğu, düzenli, mantıklı bir evrende yaşamıyoruz artık," diye açıkladı bunu. "Hastalığı kontrol altına alma yolları aramamızın nedenlerinden biri kontrolü istememizdir, ama bir diğer neden de biz insanların dünyaya, öngörülebilir, akılcı bir yaşam sürebilmek için anlam, mantık, neden ve sonuç bulma gereksinimiyle gelmemizdir.

"Size kanser teşhisi konduğunda, 'Ama ben hiç yağ yemedim, hiç sigara içmedim, ailemde kanser geçmişi yok, üstelik bu kadar da iyi bir insanım, neden başıma bu geldi?' dersiniz. Dünyanız altüst olmuştur ve bu da batıl inanca yer açar."

Aynı zamanda bilime başvurur ve bilim eğitimi almış kişilerden gerçeği öğrenmeye çalışırız. Bir tıp profesyonelinin kanserinin iyileştiğini ilan etmesine bayılmayan tek bir hastayla bile karşılaşmadım. Doktorun sözcükleri muazzam, hatta kimi zaman büyülü görünen bir güce sahiptir. San Francisco'daki California Üniversitesi'nin pulmonoloji bölümü başkanı Doktor David Jablons'ın artık kansersiz olduğumu söylediği günü asla unutamam.

İnsanlar iyileşip iyileşmediğimi sorduklarında "Evet" dersem kendimi yalan söylemiş gibi hissediyorum. Nasıl bilebilirim ki? Kim, nasıl bilebilir?

—Meme kanserini atlatmış olan T.E.

"Lori, kanserinin iyileştiğine inanıyorum," dedi. (Doktor Jablons cerrahım değildi, ama ikinci bir görüş almak için ona danışmıştım ve herkesin ikinci bir görüş alması gerektiğine inanıyorum.) Akciğer kanserinde hayatta kalma istatistiklerinin ne kadar kasvetli olduğunu biliyordum ve böylesine saygın bir cerrahın, darağacını boylayacağından korkan birine "suçlu değil" hükmü gibi gelen yargısı çok hoşuma gitmişti. İyileştiğim anlamına gelmese de, umutlarımı artırmıştı.

Şimdi, yani Doktor Jablons'ın iyileşmiş olduğumu ilan edişinden neredeyse dokuz yıl sonra bile, ne zaman "tarama kaygısı" atağı yaşasam ya da kanserle ilgili korkutucu bir manşet görsem, aklıma onun sözlerini getiriyor ve büyük olasılıkla oğlumun çocuklarıyla oyun oynayabileceğimi ve belki de emeklilik için yaptığım tasarrufları harcayabileceğimi kendime hatırlatıyorum. Ama biliyorum ki, Doktor LeShan'ın "Tanrı'ya doğrudan bağlanmamı sağlayan altın telefon" dediği şey Doktor Jablons'ta yok. Ne kadar zamanımın kaldığını kimse bilemez.

Yaşamama nasıl yardım edebilirsiniz

Kanserimin iyileşip iyileşmediğini bilmiyorum ve bunu bana sormanızı istemiyorum. Sağlığım hakkında hiçbir şey sormamanızı

tercih ederim. Bunun yerine bana, "Ne var ne yok?" diye sorun. Yeterince yakınsak, sağlığımla ilgili konuyu ben açarım. Korkularımı açarım –kendimi bunu yapacak kadar emniyette hissedersem tabii.

Bana, Terry Healey'ye ve Ralph Berberich'e dış görünüşümüze göre bakın. Yüzümüzde içten bir gülümseme varsa, kendimizi iyi ya da "iyileşmiş" hissettiğimizi veya iyileştirilmesi gereken bir hastalığımız olduğunu en azından unutmuş olduğumuzu varsayabilirsiniz.

Bu kitabın alt başlığının kanser hastalarının bilmenizi istedikleri 20 şey olduğunu biliyorum, ama bu basima eklemek istediğim bir şey daha var...

21

"İlginiz, şefkatiniz ve desteğiniz için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez."

Minnet, kalbin belleğidir.
–Jean Baptiste Massieu

Bana kanser teşhisi konmasından bir gün sonra dostlarıma, aileme, hatta iş arkadaşlarıma ve sıradan tanıdıklarıma topluca mesaj yollayarak, benim için dua etmelerini ya da düşüncelerinde bana yer vermelerini rica ettim. Birkaç dakika içinde, bir barajın kapakları açıldı: siberuzay, telefon ve posta yoluyla sevgi dolu sözcükler ve hediyeler seli başladı. Bitki ve çiçekler, şaraplar ve peynirler, mumlar ve tütsüler, oyuncak hayvanlar, romanlar, hediye ve şifa kitapları, CD'ler, kırtasiye malzemeleri, irili ufaklı başka sevgi simgeleri, özellikle de kartlar –kanserli kadınların bir numaralı sosyal destek türü– sonraki haftalarda evime aktı.

Ameliyattan sonra toparlanırken, akciğerimin bir lobunun alınması için tenimi, kasımı ve sinirlerimi deşen neredeyse otuz santimlik kesinin neden olduğu acıyı başlamadan önlememi sağlayan ilaçları almak için her dört saatte bir uyanıyordum. Hapı alıp öylece yutamıyordum, yiyecekle, genellikle bir muzla birlikte yutmam gerekiyordu. Bu fırsattan yararlanarak, bana hediyeler yollayanlara hediyelerinin –ve kendilerinin– benim için ne kadar değerli olduğunu bildiriyor, teşekkür notları yazmayı da bir gece, daha doğrusu "gece yarısı" ayini haline getiriyordum.

O notları yazmak, ilk başlarda yalnızca amaç için bir araçtı. Listede arkadaşlarımın, genellikle de her gece üç arkadaşımın ad-

larının üzerini çizmenin yarattığı endorfin baskınına karşın, bu iş benim hâlâ çocukluğumda içime kazınmış bir görevdi. Ama çok geçmeden bu ayin kendi başına bir amaca dönüştü. Herman Hesse'nin *Doğu Yolculuğu*'nda öğrettiği gibi, yolculuğun amacı gerçekten de yolculuğun kendisidir. Teşekkürlerimi iletmek artık bir angarya değil, minnet ifadesi, yoksun kaldıklarıma ya da yitirdiklerime değil, sahip olduklarıma odaklanma işi olmuştu.

Sevgili dostlarıma, aileme ve iş arkadaşlarıma –babamla Judy'ye, Marjie'yle Wayne'e, Barbara, Alice, Ellice, Lorie, Ron, Suzy, Amy, Sam, Jordan, Heidi, Cindy, JoEllen, Dale, Alma, Roxanne, Sharon, Kymberli, Peter ve Jean'a, Roseanne'a, Lizzie'ye, Nasus'a, Give Something Back Office Supplies'ın iyi insanlarına ve başka pek çok kişiye– teşekkür etmek, şifa bulmama yardım etti. Ve bugün bile hepsinin yaşamama yardımcı olduklarına inanıyorum.

Kötü bir boşanmanın tam ortasında, yalnız bir anneydim. Arkadaşlarımız ve okuldan aileler gelip bizimle ilgilendiler. Kızımı okula ve spora götürdüler. Yemekler ve araba yolculukları için bir web sitesi kurdular. Kemoterapi sırasında tam anlamıyla elimi tuttular. Ben hastanedeyken köpeklerime baktılar. Ben hastanedeyken çocuğuma baktılar! Hayatımı kurtardılar, onlara sonsuza dek minnettar olacağım. Ödemem gereken büyük bir karma borcu var ve bunu yapmak beni mutlu ediyor!

–Meme kanserini atlatmış olan L.L.

Size teşekkür etmeyi unutursak bizi bağışlayın lütfen

Her ne kadar ben o notları yazma fırsatına ve enerjisine sahip olmuşsam da, pek çok kişi olmuyor. Benim de olmadığım bir zaman vardı. 2010 yazında, babamın haftalarca hastanede kaldığı ve karısı Judy, ben ve öteki aile üyelerinin her günü onunla birlikte

geçirdiğimiz sırada, eve döndüğümüzde Judy'nin arkadaşlarının getirdikleri taze, iç rahatlatıcı ev yemeklerini (tek bir yemek değil, eksiksiz öğünler) bulurduk. Anahtarı aralarında değiş tokuş ederler ve böylece bozulabilecek yemekleri buzdolabına koyar, ev yapımı çikolata parçacıklı kurabiyelerin sıcak verandada erimesine engel olurlardı. Kuzenlerimiz muhteşem bir şarküteri tepsisi yolladılar. Sevgiyle sunulan her yemek derinden takdir edildi; onlar olmasa herhalde dışarıdan söylenmiş yemeklerle yaşar ve yüreğimizi paramparça eden acıya fiziksel mide sancısını da eklemiş olurduk.

Amacım yardım etmiş olan herkese bir not yazmak olsa da, babamın hastalığı beni öyle tüketmiş ve sonrasında öyle bitkin düşürmüştü ki, görgü kuralının yanı sıra minnet gösterme fırsatını da kaçırdım. Bize yardım etmiş olan herkese sonradan, e-posta yoluyla uzun, içten ve sevgi dolu bir not yolladım, ama herkese hak ettiği biçimde teşekkür etmeyi ihmal ettiğim için hâlâ suçluluk duyuyorum.

Kanser atlatmış olan komedyen ve yazar Glenn Rockow buna "Boş laf!" diyebilirdi – ya da daha hüzünlü bir şey. *Seattle Weekly* için kaleme aldığı "How Not to Cheer up a Cancer Patient" (Bir Kanser Hastası Nasıl Neşelendirilmez) adlı mizahi ve alaycı makalede "You're Welcome" (Bir Şey Değil) başlığı altında, genç yetişkinlerden oluşan bir kanser destek grubunda otururken, aklı karışmış bir arkadaşının tedaviden sonraki iyileşme döneminde ona yemek yapanlara yazdığı teşekkür notlarını nasıl bitireceğini bulma çabasını anlatıyor.

"Hem işyerinde hem arkadaşlarım tarafından benim için bağış etkinlikleri düzenleniyordu. Şaşırıyor, etkileniyor ve bunalıyordum. Yardımı kabul etmek bazen zor geliyor, ama son derece minnettarım ve yaptıklarını takdir ediyorum.

–Meme ve kolon kanserini atlatmış olan D.C.

"Boş vermeyi seçerse, anlayacaklarına emin olduğumu söyledim. Cidden. Sevdiğiniz kişi hastayken... bir Teşekkür notu beklen-

tisiyle ona yemek yaptıysanız ya da köpeğini gezdirseydiniz ya da temizlenmesine yardımcı olduysanız, sevgi tanımızı herhalde gözden geçirmelisiniz. Ya da yavru köpekleri öldürme veya rahibelere yumruk atma alanında kariyer edinmeyi düşünmelisiniz. Elbette, yaptığınız şey inanılmaz, tatlı ve sevgi doluydu. Bedeni yumrularla dolu olan dostunuzun son derece minnettar olduğunu varsayın lütfen. Yalnızca tembel ya da düşüncesiz değil."

Kanser atlatmış kişiler için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri, teşekkür notu yazmalarını beklememektir. Bana biraz olsun benziyorlarsa büyük olasılıkla zaten yazacaklardır, ama böylesine kırılgan bir durumdayken sizi bağışlayacaklarını ve anlayacaklarını bilmenin önemi çok büyüktür. Hatta devasadır.

Kanser hastaları hakaretlere, ihmal edilmeye ve dehşet öykülerine karşı duyarlı oldukları kadar, düşünceli, nazik, özenli sözcük ve eylemlere, hatta kanserle savaşmayanların önemsiz sayabileceklerine gereğinden fazla sevinirler. Arkadaşım Fanny, "Bir yıl kadar önce kanser olan bir tanıdığımla karşılaştım ve yaptığım her şey için ne kadar minnettar olduğunu söyleyip durdu," dedi. "Komik olan şu ki, ben bir şey yaptığımı düşünmüyordum bile. Belki ona bir güveç filan götürmüşümdür."

Küçük bir taşın geniş dalgalar yayması gibi, küçücük nezaket eylemleri bile kanser atlatmış kişinin yalnızca kalbine, aklına ve ruhuna değil, çok ötesine de neşe yayabilir.

Anketimde "Gösterdiğin ilgi için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez" yorumu, altı yüzden fazla kanser atlatmış kişinin yaptığı sıralamada, "Gülmeye, ya da yalnızca kanseri bir süreliğine unutmaya ihtiyacım var," yorumunun hemen ardından ikinci sıradaydı. Neden? Çünkü nasıl ki en büyük korkumuz en çok ihtiyaç duyduğumuz anda insanların yanımızda bulunmamaları ise –üstelik kanser olduğumuzda bağımlılık durumuna gerileriz, dolayısıyla insanlara her zamankinden daha çok ihtiyaç duyarız– en büyük umudumuz da yanımızda olmalarıdır.

Kanserli birinin yanında olmak, onu rahatlatıp teselli etmek çok büyük bir yarar sağlayabilir. Terapist Halina Irving'in dediği gibi, "Kendi hayatımıza kazandırabileceğimiz en büyük anlamı verir bize."

Bir fark yaratma gücünüzü kullandığınızı ve kendi yaşamınızı zenginleştirdiğinizi bilmeniz dışında elde edeceğiniz, kendiniz de kanser olursanız ya da boşanmayla, sevdiğiniz birinin ölümüyle veya başka bir travmayla yere serilirseniz, aynı bakım ve ilgiyi görmeniz olacaktır. Kimsenin böyle bir travma yaşamasını istemem, ama dehşet, keder ya da umutsuzluk içinde kaybolsanız bile şu sözleri dile getirebileceğinizi umuyorum: "İlgin, şefkatin ve desteğin için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez."

– – –

Ameliyat sonrasında kendime gelmemden birkaç hafta sonra babam yine evimde beni ziyarete geldiğinde, yatağımın yanındaki duvar boyunca sekiz kırmızı kurdeleyi tutturmama yardım etmesini istedim. Geçmiş olsun kartlarını her bir sıraya birlikte yerleştirdik. Kartlardan bazıları ahşap döşemeye melek tozu gibi kıvılcımlar saçıyordu; bazıları renkli buketler ya da tek başına zambak çiçekleri gibi öne çıkıyordu; bazıları yavru köpeklerin gözleriyle sevgiyi dile getiriyordu; bir karikatür, hastane kıyafeti içindeki yaşlı bir adamın sarkık poposunu gözler önüne seriyordu. Notlar, telefonlar ve e-postalar zamanla azaldıkça, bu kartlara eşlik eden sevgiyi hatırlamak istedim.

Kanserimden kalan yara izinin ve ruhumun iyileşmesinden iki yıl sonra o kartlar hâlâ duvarımda duruyordu. Kendime onuncu kez, "Bunları indirip hayatına devam etmenin zamanı geldi," dedim. Ama her bir kart parçasının temsil ettiği sevgiden vazgeçemiyordum. Sonunda temizlik duygum baskın geldi (kartların tozunu almayı hiç denemiş miydiniz?) ve bir ayin gibi, sevgi dolu her kart parçasını indirip okudum, sonra da bir sepete koydum. Sepet bugün hâlâ ofisimde duruyor.

Ve yaşamama yardım ediyor.

II. BÖLÜM

Kanser Adabı Konusunda Hızlı Bir Kılavuz

Yaşamama Yardım Edin'in ilk basımını büyük oranda öyküler ve birinci elden yorumlar üzerine kurdum, çünkü bunlar kişisel, insanları çekiyor ve sonuçta ne ak ne de kara olan bir meseleye boyut ve renk katıyor. Ama yalnızca kanser atlatmış kişilerin değil, onların dostlarının ve sevdiklerinin de tüm öyküleri okumak için yeterli zamanlarının olmayabileceğini ve kendi durumlarıyla bağlantılı belli bir kanser tipine odaklanma ihtiyacı duyabileceklerini fark ettiğimden, görece uzun bir ek bölüm hazırladım.

Gözden geçirilmiş bölümü kaleme alırken yazar, denemeci, toplumsal yorumcu ve kanser atlatmış biri olan Christopher Hitchens'ın ricasını yanıtlamaya karar verdim. Hitchens, kendisine yemek borusu kanseri teşhisi konmasından sonra yazdığı parlak bir dizinin parçası olan ve Aralık 2010'da *Vanity Fair*'de yayımlanan "Miss Manners and the Big C" (Bayan Görgü ve Büyük K) başlıklı makalesinde "kanser adabı konusunda kısa bir elkitabı" hazırlanması çağrısında bulunmuştu.

Bay Hitchens'ın makalesini okuduktan sonra ilk tepkim, "Aradığı elkitabını ben zaten yazmıştım," oldu. Ama sonra, *Yaşamama Yardım Edin* için "kısa" denilemeyeceğini fark ettim.

Bu nedenle aşağıda, anketime yanıt veren yüzlercesi dahil olmak üzere kanser atlatmış kişilerden derlenen listeleri; başka kitap ve makalelerden yapılan alıntıları; araştırmam sırasında danışılan birey ve örgütlerin görüş ve tavsiyelerini; bu kitap için kendi deneyimlerini açıkça yazan kadın ve erkeklerin denemelerini, broşürlerden ve sosyal medya, web siteleri, videolar gibi diğer ortamlardan alınan malzemeleri içeren kısa bölümler bulacaksınız.

Bu kılavuz kolay başvuru için tasarlandı. Biraz da listenin katlanarak büyümesi nedeniyle bu kitabın ilk basımındaki gibi kaynaklar için ayrı bir bölüm içermese de, web sitemde yeni, kapsamlı bir kaynaklar sayfası yer alıyor. İhtiyaç duyduğunuz bilgilere oradan erişebilirsiniz. www.lorihope.com/resources adresini ziyaret edin.

Bu bölümün, yalnızca sevdiğiniz kişinin hayatta kalmasına yardım etmek konusunda bilmeniz gereken her şeyi değil, bir insana belki de hayatının en şiddetli, en dehşetli kasırgası sırasında yardım etmenin mutluluk ve doyumunu da sağlayacağını umuyorum.

2010/2011 Anketi

Yaşamama Yardım Edin'in ilk baskısı kısmen, kanser tedavi merkezleri, eğitim hastaneleri, kanser destek örgütleri ve kafelerle kütüphaneler gibi halka açık toplanma merkezleri yoluyla dağıtılan, ayrıca e-postalarla ve eski usul el ilanlarıyla tüm dünyaya yollanan anonim bir ankete dayalıydı. Facebook'un kurulduğu ve yedi yıl sonra sayısı altı milyona ulaşan sosyal ağ topluluğuna katılmamdan uzun zaman önce, 2004 yılıydı.

Ankete yetmiş yedi kişi yanıt verdi; bilimsel sayılacak kadar büyük bir örneklem değildi bu, zaten böyle bir amacı da yoktu, ama konuyla ilgili literatürün, psikososyal kanser destek görevlilerinin ve görüştüğüm kanser atlatmış kişilerin işaret ettiklerini onaylamaya yetecek büyüklükte bir gruptu. Ancak ikinci basım için, önceki bulguları onaylamanın ve ilk yorumların hâlâ geçerli olup olmadığını saptamanın ötesinde, farklı yaşlardan, geçmişlerden ve cinsiyetlerden insanlar arasındaki farkları araştırmak ve yeni yorumların desteklenip desteklenmediğini görmek için ankete çok daha geniş bir kitleyi katmak istedim.

Bir noktada, bir hafta önce anketi yanıtlamak istediğini söylemiş olan kanser atlatmış bir kişiden anketi almak için California, Guerneville'deki küçük bir mağaza vitrininin önünde durduğumda, içimde pişmanlık gibi sızlamaya başlayan bir korku hissettim. Herhangi biri değildi bu; iki kez kanser ve bir inme geçirmişti. İlk tanıştığımızda bana ne iş yaptığımı sordu, ben de yazar olduğumu söyledim. Ne hakkında yazdığımı sorduğunda anlattım, o da kanser atlatmış olduğunu benimle paylaştı. Anketten bahsettiğimde yuvarlak yüzü pembeleşti.

"Tedaviyi tamamlamamın üzerinden yirmi beş yıl geçti," dedi, "yani o sıralarda neye ihtiyaç duyduğumu hatırlayamayabilirim, ama denemek isterim!" Eski tarz bir insan olduğunu ve anketi internet üzerinden yanıtlamak istemediğini söyledi, ben de ona basılı bir kopya bırakıp, bir hafta içinde geri alacağımı söyledim.

Hevesle gülümseyen yüzümü yeniden gördüğünde, dostça selam vermek yerine özür diledi: "Çok özür dilerim, yapamadım."

Bir an bile duraksamadan, "Önemi yok," dedim.

Beyaz buklelerini sallayıp bakışlarını öne eğerek, "O günlere dönemedim işte," diye açıkladı. "Soruları okumaya başladım ve düşündüm – çok zaman geçmişti, ama hepsi geri geldi..."

Ruhlarını Kanser Diyarı'nda bırakmak yerine haklı olarak yeryüzüne dönmeyi yeğleyen kanser atlatmış "normal" insanların pek çoğundan farklı olduğumun ayırdına vararak, daha doğrusu bunu hatırlayarak, "Çok üzüldüm," diye atıldım. O gerçeküstü manzarayı hatırlamak benim için terapi gibi, ne kadar talihli olduğumu hatırlatıyor, başkalarına yardım etmekse bir tatmin kaynağı.

Her durumda, acı verici anılarını başarıyla gömmüş olan kanser atlatmış kişilerden bunları kazıp çıkarmalarını isteyerek onlara zarar verebileceğimden kaygılanıyordum. Ayrıca anketi bu konuya yatırım yapacak kadar önemli bulan ya da bir şikâyeti veya paylaşmak isteyecek kadar olumlu ya da başka türlü sıra dışı bir deneyimleri bulunan kişilere dönük olup olmadığı merak ediyordum. (Bu bir dereceye kadar doğru.)

İçten içe doğru olduğunu hissettiğim, anketin gerçekten yararlı olduğu duygusunu onaylatmak amacıyla, anonim anketin sonunda vermiş olduğum e-posta adresini kontrol etmeye karar verdim; katılımcılar, zamanlarını ayırmalarının karşılığında ücretsiz sağlık ve şifa kitapları kazanabilecekleri bir çekilişe katılmak üzere buraya da yazabiliyorlardı. Başkalarının da olumsuz tepki verip vermediğini görmek istedim. Kaygıyla havaya attığım parının öbür yüzü tura geldi.

Dublin'den bir kadın, "Çekilişe katılmak istemiyorum, ama size teşekkür etmek isterim... bütün bu soruları yanıtlamak (bu kadar

seneden sonra bile) terapi gibi," diye yazmıştı. Bir başkasıysa, "İnsanı düşünmeye sevkeden bu harika anket için teşekkürler!" diyordu. Kanser atlatmış başka kişilerden de şöyle mesajlar gelmişti: "Son derece düşündürücü bulduğum anketinizi henüz tamamladım. Bunu yaptığınız için teşekkür ederim." "Anketinizdeki soruların hedefi on ikiden vurduğunu düşünüyorum." "Kanser atlatmış gençlerin seslerini duyurduğunuz için teşekkür ederim!"

Anket kanser atlatmış birkaç kişiyi altüst etmiş olsa bile, bana yazanların çoğunun bu deneyimi arındırıcı ve şifa verici bulduklarını ve kendilerinden sonra geleceklere yardım etme fırsatını takdir ettiklerini bilmek rahatlatıcıydı.

Bu bölümde anket metnini, en önemli bulguların sunumunu ve aynı zamanda I. Kısım boyunca kenarlarda yer alan ilginç, içten, esprili ya da şaşırtıcı yorumlardan birkaçını bulacaksınız.

Anket Metni (Fazla yer tutmaması için burada yalnızca niteliksel sorulara yer veriyorum. Asıl ankette yaş, cinsiyet, coğrafya, teşhis, tedavi, kanser evresi ve etnik köken bilgilerini de istemiştim.)

Teşhis konduktan sonra dostlarınızdan ve sevdiklerinizden duymak istediğiniz/ hoşlandığınız/ ihtiyaç duyduğunuz şeyler nelerdi? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)

- ❑ Bunun seni başına gelmesine üzülüyorum.
- ❑ Bir şeye ihtiyacın olursa beni ara.
- ❑ Seni seviyorum.
- ❑ Market alışverişini yapabilir ya da işlerini halledebilirim.
- ❑ Hiç merak etme, iyileşeceksin.
- ❑ Yanındayım.
- ❑ Diğer (Lütfen belirtiniz.) ____________________

Ev dışında çalışıyor idiyseniz, patronunuzdan ve/veya iş arkadaşlarınızdan duymak isteğidiniz/hoşlandığınız/ihtiyaç duyduğuz şeyler nelerdi? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)

- ❑ İş için endişelenme. Biz her şeyi hallederiz.
- ❑ Seni çok özlüyoruz.
- ❑ Kısa sürede işe döneceğini umuyoruz.
- ❑ Diğer (Lütfen belirtiniz.) ______________________

Teşhisten sonra dostlarınızın, sevdiklerinizin ya da iş arkadaşlarınızın sizin için ne yapmalarını istediniz/ hoşlandınız/ ihtiyaç duydunuz?

- ❑ Beni ziyaret etmeleri.
- ❑ Angarya işlerimi halletmeleri.
- ❑ Eşimi ya da partnerimi biraz soluklanması için dışarı çıkarmaları.
- ❑ Çocuklarım ya da ev hayvanlarım konusunda bana yardım etmeleri.
- ❑ Beni yemeğe ya da sinemaya götürmeleri.
- ❑ Bahçeme bakmaları.
- ❑ Durumumu ya da gereksinimlerimi başkalarına bildirmeleri.
- ❑ Kart yollamaları.
- ❑ Telefon etmeleri.
- ❑ E-posta atmaları.
- ❑ Benim için web sitesi/çevrimiçi topluluk kurmaları.
- ❑ Benim için araştırma yapmaları.
- ❑ Yalnızca yanımda oturmaları.
- ❑ Ev işlerine yardım etmelerii.
- ❑ Bana yemek yapmaları.
- ❑ Alışverişimi yapmaları.
- ❑ Diğer (Lütfen belirtiniz.) ______________________

İnsanların yapmalarını istemediğiniz bir şey varsa lütfen açıklayın. (Örneğin, önce telefon etmeden uğramak.)

____

____

____

Dostlarınızdan, sevdiklerinizden ya da iş arkadaşlarınızdan istemediğiniz/ihtiyaç duymadığınız/hoşlanmadığınız şeyler nelerdi? (Örneğin "Sadece olumlu düşün!" "Seninki iyi türde bir kanser," ya da akciğer kanserinde olduğu gibi, "Sigara içtin mi?" veya melanomada, "Güneşlendin mi?" İş arkadaşlarınız için bir örnek: "İşe dönmeden önce bir aya daha neden ihtiyacın var?)

___

___

___

Birinin kanser konusunda yardımcı olmak amacıyla (ya da önceden düşünmeden) size bir şey söylediği, ama yardımcı olmak yerine sizi kırdığı oldu mu?

- ❑ Evet
- ❑ Hayır
- ❑ Emin değilim (Lütfen açıklayın.)

___

___

___

Eğer olduysa kısaca paylaşın lütfen

a) ne söylendi

b) o kişiyle nasıl bir ilişkiniz vardı

c) olay hangi şartlar altında gerçekleşti

Kendinizi nasıl hissettiniz? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)

- ❑ Öfkeli
- ❑ Umutsuz
- ❑ Hayal kırıklığına uğramış
- ❑ Kafası karışmış
- ❑ Şefkatli
- ❑ Hakarete uğramış

❑ Suçlanmış
❑ Hafife alınmış ya da baştan savılmış
❑ İyileşmeye ayırmayı yeğleyeceğim enerjiyi tükettiği için sinirli
❑ Üzgün
❑ Diğer (Lütfen açıklayın.) ________________________

Tepkiniz ne oldu? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)
❑ Şaşkınlık
❑ Öfke
❑ Gülme
❑ Ağlama
❑ Diğer (Lütfen açıklayın.)

Duygularınızı söz konusu kişiyle paylaşmadıysanız, bunun sebebi nedir? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)
❑ Sizinle tekrar bağlantı kurmayacağından korktunuz.
❑ Tepki veremeyecek kadar şaşırdınız.
❑ Niyetinin kötü olmadığını biliyordunuz.
❑ Önemli bulmadınız.
❑ Onu incitmekten korktunuz.
❑ Diğer (Lütfen açıklayın.) ________________________

Aşağıda, kanser hastalarının başkalarının bilmesini en çok istediklerini söyledikleri yirmiden fazla yorum yer alıyor. Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin ve dilerseniz önem sırasına göre puan verin (1-5).

– "Yanlış" şeyi söylemeniz ya da yapmanız sorun olmaz.
– "Yanımda olduğunuzu bilmeye ihtiyacım var, ama olamasanız bile değer verdiğinizi gösterebilirsin."
– "Dehşet öyküleri değil, başarı öyküleri duymak istiyorum."
– "Dehşet içindeyim ve sana patlarsam ya da canınıza okursam beni bağışlayacağınızı bilmeye ihtiyacım var."
– "Beni dinlemenize ve ağlamama izin vermenize ihtiyacım var."

- “İzin istemeniz acı çekmemi önleyebilir.”
- “Gülmeye ihtiyacım var –ya da yalnızca, bir süreliğine kanseri unutmaya!”
- “Umutlanmaya ihtiyacım var, ama bana olumlu düşünmemi söylemeniz kendimi daha kötü hissetmeme neden olabilir.”
- “Yargılarıma ve tedavi kararlarıma saygı göstermenizi istiyorum.”
- “Merhamet değil, şefkat istiyorum.”
- “İhtiyaç duyduğum şey tavsiye olmayabilir ve yarardan çok zarar verebilir.”
- “Ben hâlâ benim; farklı değil, nazik davranın bana.”
- “Bana gerçekten yardım etmek istiyorsanız öneriniz açık olsun, ya da sormadan yardım edin.”
- “Düşüncelerinizde ya da dualarınızda yer bulmayı seviyorum.”
- “Basmakalıp sözler, ya da ne kadar güçlü olduğumu veya kanserin iyi yönlerini duymak, duygularımı hafife almanız anlamına gelebilir.”
- “Neden kanser olduğumu bilmiyorum ve sizin kuramınızı duymak yarama tuz basabilir.”
- “Sizi geri aramaz ya da görmek istemezsem üstünüze alınmayın.”
- “Bana kanser hakkında konuşmak için fırsat verin ve sonra beni izleyin.”
- “Bana bakan insanların kendilerine de bakmaları çok önemli.”
- “İyileşip iyileşmediğimi bilmiyorum ve sağlığımdan bahsetmek moralimi bozabilir.”
- “İlginiz, şefkatiniz ve desteğiniz için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez.”

Kanserle savaşırken ne türde toplumsal destekler size yardımcı oldu? (Lütfen uygun olan şıkların hepsini işaretleyin.)

❑ Kart almak
❑ Ziyarete gelinmesi

- ❑ Telefonla aranmak
- ❑ E-posta ve mesaj almak
- ❑ Ailemle zaman geçirmek
- ❑ Çevrimiçi kanser/şifa toplulukları
- ❑ Çevrimiçi destek grubu
- ❑ Canlı destek grubu
- ❑ Bir arkadaşla birlikte yürümek/spor yapmak
- ❑ Bir arkadaşla birlikte dans etmek
- ❑ Evde bir arkadaşla birlikte film izlemek
- ❑ Bir arkadaşla birlikte konsere, sinemaya, komedi gösterisine gitmek
- ❑ Dini ya da ruhani toplantılara katılmak (örneğin kilise, sinagog, cami)
- ❑ Diğer (Lütfen açıklayın.)

Kanser geçirmemiş insanların hakkınızda bilmelerini isteyeceğiniz tek şey ne olurdu, ya da insanların kanser hastaları hakkında bilmeleri gerektiğini düşündüğünüz bir yorum (ya da yorumlar) varsa lütfen buraya yazın ve eğer dilerseniz nedenini de açıklayın.

Dostlarınızın, sevdiklerinizin, sosyal gruplarınızın ya da iş arkadaşlarınızın söyledikleri ve yaptıkları, size yardımcı olan ya da moralinizi düzelten belirgin şeylere ilişkin öyküleriniz varsa lütfen paylaşın. İstediğiniz kadar az ya da çok yazabilirsiniz.

Temel bulgular ve görünürdeki çelişkilerle ilgili bir not

Aşağıda her bir çok-seçenekli sorudan elde edilmiş başlıca bulgular ve ardından açık uçlu sorulardan elde edilmiş destekleyici ve ek bilgiler, son olarak da katılımcıların yaşı, kanser tipi, cinsiyet bilgileri ve başka bilgilere ilişkin istatistiksel veriler sunuluyor. Yüzdeler yuvarlanmıştır.

Bu anketin bulgularını tek bir cümlede özetlemem gerekseydi, "Kanserliler onlara gerçekten değer verdiğinizi bilmeye ihtiyaç duyarlar; değer verdiğinizi dinleyerek, duygularına saygı göstererek, belirgin yardımlar önererek ve sözünüzü tutarak kanıtlayabilirsiniz," derdim.

Aşağıdaki alt bölümlerde göreceğiniz ve kitap boyunca gördüğünüz gibi, az sayıda temel mesaj, kanserli kişilerin bu savaşı vermemiş olanların bilmesini istedikleri yorumlar ve öykülerde tekrar tekrar karşımıza çıkıyor. Yine görmüş olduğunuz gibi, kanser atlatmış kişilerin yorumlarından bazıları, başkalarının yorumlarıyla çelişiyor gibi. Kimi durumlarda aynı kişinin aynı cümledeki iki ifadesi bile çelişkili görünebiliyor. Örneğin ankete katılanlardan biri, insanlardan istemediği şeyin "tümüyle iyiymişim gibi davranmaları, ya da bana yatalakmışım gibi muamele etmeleri" olduğunu söylüyordu.

Bir diğeriyse başkalarının kendisine "neler olup bittiği konusunda soru sormaktan korkmalarını" istemediğini belirtiyor, ancak mahremiyetine girilmesinden nefret ediyordu (örneğin, "mahremiyetimi ihlal eden sorular – söylemek istediklerimi hazır olduğum zaman söylerim.")

Ben bu tür yorumları çelişkili olarak değil, başkalarının orta yolu bulmalarına yardım etme girişimleri olarak görüyorum.

- Göz ardı etmeyin ya da saplantı haline getirmeyin: "Bana kanserim hakkında konuşmak için fırsat verin, sonra beni izleyin."
- Üstüme düşmeyin ya da hissettiklerimi hafife almayın: "Ben hâlâ benim: farklı değil, nazik davranın bana."

Bu tür yorumlar birbirleriyle çelişkili görünmekle birlikte, aslında aynı ilkelere işaret ediyor: saygı gösterin, onurlandırın, gerçekten dinleyin. Kısacası kendinizi değil, hastayı merkeze alın.

Bireyler arasındaki gerçek farklılıklara gelince, bunlar bile kolayca uzlaştırılabilir. Örneğin bir katılımcı, "telefonda konuşamayacak kadar hastaymışım gibi benim yerime kocamı arayıp konuşmaları"ndan rahatsız olduğunu söylerken, bir diğeri insanların

hastayı rahatsız etmekten korktukları için aramak istemediklerini söylemelerinden rahatsız oluyordu. Kimileri arkadaşlarının "gözyaşlarını saklamaları"nı istiyor, kimileri de "Benim önümde ağlayın," diyordu. Birçoğu belirgin yardım önerileri almak istediğini söylüyor, bir kısmı da "Yapabileceğim bir şey olursa bana haber ver," denmesinden hoşlandığını belirtiyordu.

Bu farklılıkları nasıl uzlaştırırsınız? Yapılacak doğru şeyi nasıl anlayabilirsiniz? Etrafında dolanmadan ya da devasa ayaklarına basmadan odadaki fili nasıl kabullenirsiniz?

Basit, sadece şunları sorun:

- "Kanser konusunu benim açmamı mı tercih edersin, yoksa bundan bahsetmeyi sana mı bırakmalıyım?"
- "Senin yanında ağlamamın sakıncası var mı?"
- "Sana açık yardım önerilerinde bulunmak istiyorum, ama yardım yollarını bizzat önermeyi mi tercih edersin, yoksa hiç yardım istememeyi mi?"

Tekrarlıyorum, içimizden geldiği gibi, açıkça ve nazik gözlerle konuştuğumuzda gerilimi yumuşatıp dürüst ve şefkatli iletişim yolunu açarız. Herkesin arzuladığı da budur.

Hastaların duymak istedikleri

Kanser teşhisinden sonra insanların duymak istedikleri bir numaralı ifade, "Seni seviyorum"du; ankete yanıt verenlerin % 69'u dostlarından ve sevdiklerinden bunu duymak istediklerini, hoşlandıklarını, gereksindiklerini söylüyordu. İkincisi "Senin yanındayım" (% 66), üçüncüsü "Market alışverişini ya da ayak işlerini yapmaya geldim" (% 45) yorumuydu. Ardından, "Bu senin başına geldiği için çok üzgünüm" geliyordu (% 31).

"Merak etme, iyileşeceksin" yorumunu duymak isteyenlerin oranıysa yalnızca % 10'du. I. kısım'da belirtildiği gibi, bu yorum hastanın karşı karşıya olduğu durumu hafife almak ya da küçümsemek anlamını taşıyabilir.

Katılımcıların neredeyse % 25'i dostlarından ve sevdiklerinden şu tür yorumlar da duymak istediklerini belirtiyordu:

- "Dualarımda ve/veya düşüncelerimde sana yer veriyorum."
- "Kanser berbat bir şey" (ve başka pekiştirici sözler).
- "Sana sarılabilir miyim?"
- "İstediğin kadar boşalt içini."
- "Sana değer veriyorum ve her zaman yanında olacağım."
- "Bununla birlikte savaşacağız."
- "Çıkıp bir içki içelim."

Ev dışında çalışanların iş arkadaşlarından ve/veya amirlerinden duymak istedikleri:

- "İş için endişelenme. Biz her şeyi hallederiz." (% 68)
- "Seni çok özlüyoruz." (% 40)
- "Yakında işe döneceğini umuyoruz." (% 26)

Katılımcıların yaklaşık dörtte biri, duydukları başka yararlı yorumları da eklemişti:

- "Yavaş yavaş dönmeye başla."
- "İyileşmek için gereken zamanı kullan. İş iştir. Hayat yaşamaktır."
- "Hazır olduğunda işin seni bekliyor, senin yerin doldurulamaz."

Ben özellikle şunu beğendim:

- "Teşhisten önce hastalığının ciddiyetini anlamadığım ve görev değişimini desteklemek için her ay doktor raporu getirmene rağmen sana biraz sert davrandığım için üzgünüm."

Bunun bende yankı uyandırmasının nedeni, lisedeyken bir öğretmenim sözlüden kaçmak için karnım ağrıyormuş gibi numara yaptığımı sandığı için beni neredeyse öldürecek bir apandisit krizi

geçirmiş olmadı. Kadın ezilip büzülerek hastaneye gelip özür dilediğinde tükürdüğünü yalayışını izlemeye bayılmıştım!

Dostlarının, sevdiklerinin ya da meslektaşlarının onlar için yapmalarını istedikleri şeyler

İnsanlar her şeyden çok ziyarete gelinmesini (% 57) ya da e-posta atılmasını (% 54) istiyorlardı. Ardından telefonla aranma ya da birinin yanlarında oturması geliyordu (her ikisi de % 50). Üst sıralarda yer alan diğer işlerse, durumları ya da ihtiyaçları konusunda başkalarının bilgilendirilmesi (% 38); yemek yapılması (% 37); kart yollanması (% 35); dışarıya yemeğe ya da sinemaya götürülmek (% 30); sağa sola koşturulması, ev işlerine yardım edilmesi ya da çocuklar ve evcil hayvanlar için yardım edilmesiydi (her biri yaklaşık % 29).

Katılımcıların beşte birinden fazlası dostlarının, iş arkadaşlarının ya da sevdiklerinin onlar için yapmalarını istedikleri başka şeyleri de eklemişlerdi. Yorumlardan bazıları şöyleydi:

- "Biri çocukların ödevlerine yardım etsin isterdim."
- "Benimle ağlayın, benimle gülün."
- "Kavgaları askıya alın."
- "Hediye çekleriyle mali yardımda bulunun."
- "Örneğin çocukların futbol maçlarına benimle birlikte gelin ki bana bir şey olmayacağından emin olarak maçlara gidebileyim."

Yardım etmeyi amaçlayan, ama onları inciten yorumlar duymuş kişiler

Katılımcıların üçte ikisinden fazlası, birinin onlara kanser konusunda yardım etmeyi amaçlayan, ama aslında onları inciten bir

şey söylediğini belirtiyordu. % 4'ü emin değilken, kalan % 29'u hayır diyordu.

İlginçtir ki, 2004'te bu kitabın ilk basımı için yapılan anketin işaret ettiği gibi, bu soruya olumsuz yanıt veren katılımcıların pek çoğu başka bir yerde, birinin gerçekten yararlı olmayan bir şey söylediğini belirtmişti. İlk ankette burada "hayır" yanıtını veren kolon kanserli bir katılımcı sonradan, duyduğu bazı can sıkıcı yorumları sıralamıştı: "Ah, kolon kanseri. Merak etme, iyi olacaksın" gibi.

"Hayır" diyenlerden bir başkası, insanların tepkilerinden korktuğu için durumu yalnızca ailesine ve üç arkadaşına söylediğini yazmıştı. Yine bir başkası, "Meme kanserinden ölmüş ya da kanseri metastaz yapmış kişileri duymaya dayanamıyordum. Ötekilerin durumu hakkında 'kötü' haber almaktan korktuğum için destek gruplarına katılmadım," diyordu.

Birinin onu kıracak bir şey yapıp yapmadığı sorusunu yanıtlayan bir başka katılımcı, "Aslına bakılırsa, hayır, çünkü kanserim konusunda çok açıktım," dedi. "Sır olarak saklamak yerine açık açık konuşmayı seçtim. Belki de bu, insanların o konuda rahat olmalarını ve kırıcı bir şeyin söylenebileceği yerlerde tuhaf anlar yaratmamalarını sağladı. Nasıl tepki vereceklerini bilemeyen insanlarla hâlâ karşılaşıyor, ama onları rahatlatmaya çalışıyordum. Huzursuz sessizlikleri onlarla konuşup, kanser konusundaki rahatsızlıklarını azaltabilmeme olanak verdi."

Yeni ankette, tiroit kanserini atlatmış altmış bir yaşında bir katılımcı bu soruya olumsuz yanıt vermişti. Ama neyi duymak istemediğine ilişkin soruyu, bir arkadaşının, "Benim başıma geleceğine senin başına gelsin," dediğini belirterek yanıtlamıştı.

Birinin annesine, "O kadar genç ki, iki de çocuğu var!" dediğini eklemişti. Rektum kanserini atlatmış yetmiş altı yaşındaki bir katılımcıysa, duymaktan hoşlanmadığı şeyin "çok daha ciddi durumdaki pek çok insana kıyasla hafif bir vaka olduğunu hissettiğim durumumun abartılması" olduğunu söylüyordu.

Bu belirgin çelişki ya da duyguların inkârı konusundaki fark, kanserli kişinin duyarsız, uygunsuz ya da can sıkıcı yorumdan incinmemiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bazı insanlar daha kalın derili ve kendini savunma konusunda daha donanımlıdır.

Kendilerine istemedikleri bir şeyin söylenmiş olduğu yanıtını verenlerin % 68'i bunun kendilerini kızdırdığını, % 48'i kendilerini önemsenmemiş ya da baştan savılmış hissettiğini, % 47'si üzüldüğünü, % 44'ü hayal kırıklığına uğradığını, % 43'ü hakarete uğramış hissettiğini, % 27'si de iyileşmeye ayırmak isteyeceği enerjiyi aldığı için sinirlendiğini belirtiyordu. Kimileri kendini umutsuz, kafası karışmış, suçlanmış ya da korkmuş hissetmişti. Birkaçıysa ("*yalnızca* meme kanseri olduğu için rahatladığını hissetmememekten ötürü) suçluluk duymuştu; diğer duygular arasında "sevilmemek", "yalnızlık", "TİKSİNTİ" ve "işitilmemek" bulunuyor.

Kanser atlatmış kişilerin nasıl tepki verdiklerine gelince, % 27'si öfkelenmiş, % 22'si şaşırmış, % 19'u ağlamış ve % 7'si gülmüştü. Bazılarının tepkileri yılgınlık ya da soğuk bir sessizlikti: "Söyleyecek söz bulamadım. Hiçbir şey demedim." Biri, "ilk başta... kabalık etmemek için... ilgilenmiş" göründüm. Sonra o kişiye bu öykünün (kanserle ilgili dehşet öyküsünün) bana yardımcı olabileceğini nasıl olup da düşünebildiğini sordum," diyordu. Bazıları kendilerini gücendiren kişi haklıymış gibi davranmış, bazılarıysa hemen oradan ayrılmıştı. Bir başkası "memnun etmeye eğilimli" olduğu için gülümseyip onaylamıştı. "Bu kadar can yakıcı olmasının bir başka nedeni de buydu. Kendime de kızmıştım." Başka katılımcılarsa "tam bir çaresizlik", "içine kapanma ve depresyon" ve "pasif-agresif" davranışla tepki verdiklerini söylüyordu.

Kendilerini gücendiren kişiye ne hissettiklerini söylememelerinin nedeni çok şaşırmaları (% 44) ya da o kişinin kötü bir niyetinin olmadığını bilmeleriydi (% 42). % 15'i arkadaşlarını kırmaktan, % 9'u da arkadaşlarının bir daha onlarla bağlantı kurmayacağından korkmuştu. Önemli bulmadığı için tepki vermediğini söyleyenlerin oranıysa yalnızca % 3'tü.

Bazı kişiler (% 25) yorum ekleyerek, kendilerini gücendiren kişiye duygularını neden açmadıklarını açıklıyordu. Çoğu bunun bir işe yarayacağını sanmadığını, ya da zaman ve enerji harcamak istemediğini söylüyordu; bir kadın ağlamaya başlayacağını düşünmüştü; bir başkası, "Ona tokat atacağımdan korktum," diyordu. Yine bir başkası, "Onun deli olduğundan endişelendim," diyordu. Bir kadınsa içgörüyle, "Teşhisimden korktuğunu ve bunu benimle tartışmak istemediğini biliyordum," diye yazmıştı.

Kanser hastalarının başkalarının bilmelerini istedikleri 20 yorumun sıralaması

Yeni anketin sonuçları ilk anketin bulgularını yansıtıyor; yani, kanser hastaları her şeyden önce gülmeye ya da yalnızca bir süreliğine kanseri unutmaya ihtiyaç duyduklarını söylüyorlardı; her iki ankette de ilk sıradaki yorum buydu. Bunun ötesinde, biraz da ilk yorumların biraz değiştirilmiş olması ve iki yeni yorumun eklenmesi nedeniyle, yorumların sıralaması biraz farklıydı.

Yeni yorumlardan biri şöyleydi ve ikinci sırada yer alıyordu: "İlgin, şefkatin ve desteğin için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimeler yetmez." Ne kadar rahatlatıcı! Kendinizi ne kadar huzursuz hissederseniz hissedin, "yanlış şey"i yapmaktan ya da söylemekten ne kadar korkarsanız korkun ve korku ya da utanç nedeniyle ne kadar uzun süre uzak kalırsanız kalın, arkadaşınız ya da sevdiğiniz kişi için söylediğiniz, verdiğiniz ya da onun için yaptığınız her şeyin derin bir takdirle karşılanacağını gösteriyor. Bütün kitap boyunca belirtildiği gibi, kanser hastaları hakaretlere olduğu kadar sevgiye, hediyelere ve desteğe de duyarlıdır.

İlk ankette olduğu gibi, başkalarının düşünce ve dualarında yer almak en üst sıradaki üç yorum arasındaydı. İlk on sıradaki yorumlardan bazılarıysa şöyleydi:

- "Beni dinlemene ve ağlamama izin vermene ihtiyacım var." (6. sıra)
- "Merhamet değil, şefkat istiyorum. (5. sıra)
- "Umutlanmaya ihtiyacım var, ama bana olumlu düşünmemi söylemek kendimi daha kötü hissetmeme yol açabilir." (8. sıra)
- "Seni geri aramaz ya da görmek istemezsem üstüne alınma." (9. sıra)

Açık uçlu sorular

Ankette beş açık uçlu, niteliksel soru sorduk. Amacımız, yorum ve öyküleri ayrıntılandırmak ve kanserli kişilerin gereksinim ve arzularını daha derinlemesine incelemekti. Anket, kitabın ilk basımında sunulan en üst sıradaki yirmi yorumu daha da geçerli kılacak şekilde tasarlandı.

İstenen ve istenmeyen sözcükler ve eylemlerle, kanser hastalarının başkalarının bilmelerini isteyebilecekleri öteki yorumlar hakkındaki sorulara aynı tipte, hatta aynı sözcükleri içeren yanıtlar geldi.

Yüzlerce yorum ve öyküde "merhamet," "buna üzülmek", "sempati" gibi sözcük ve ifadeler tekrar tekrar, tam 237 kez karşımıza çıktı.

Sosyal destek

Yeni ankete bu soruyu eklememin nedeni, kanserli kişilere en çok hangi türde sosyal desteğin yararlı olacağının anlaşılmasına katkıda bulunacağını düşünmemdi. Yanıtlar, ne zaman ve nasıl ortaya çıkıp değer verdiğinizi göstereceğinizi anlamanıza yardımcı olabilir.

Katılımcıların % 74'ü için en yararlı şey aileleriyle zaman geçirmekti, % 70'ü kart almak istiyor, bunu ziyaret edilmek ve telefonla

ar. ..k izliyordu (her ikisi için de % 59). Katılımcıların yarısı e-posta ya da mesaj almaktan hoşlanıyordu; üçte biri kiliseye gitmeyi yararlı buluyordu, internetteki kanser ve şifa topluluklarıyla destek grupları için de oran aynıydı. Belki de bazı yorumların işaret ettiği gibi, öteki grup üyelerini kötü durumda görmek korkutucu ve son derece üzücü olduğundan, canlı destek gruplarından hoşlananların oranı yalnızca % 25'in biraz üzerindeydi.

Katılımcıların % 23'ü ayrı yorumlarla başka destek biçimlerinden söz ediyordu: Dönüm Noktası Olarak Kanser konferanslarına katılmak; "telefon mesajları; ama cevap vermek zorunda olduğumu hissetmek;" "köpeklerimin yanımda olması;" "benim gibi sanattan anlamayan acemilere yönelik sanat grupları"na katılmak; "Facebook mesajları ve gönderileri;" "cep telefonu mesajları almak" ve bağış toplama amaçlı yürüyüşlere ve başka etkinliklere katılarak "bilinçlendirme ve tedavi için fon yaratma etkinliklerinin bir parçası olmak."

Etnik köken

Bu anket kanser tedavisinde ya da tedaviye erişim olanağında etnik ve kültürel farklılıkların incelenmesi için karşılaştırmalı bir araç olarak tasarlanmadı, yine de farklı gruplara erişmeye çalıştık ve bunu da çeşitli sağlık ve kanser destek örgütleriyle birlikte çalışarak gerçekleştirdik. Basılı anketler sunarak ve bu tür toplulukları hedef alan örgütlerden yardım isteyerek, yeterince hizmet alamayan topluluklara ulaştık. Sonuçta, anket katılımcılarının % 87'si Beyaz, % 5'i Öteki/Çokırklı gruplardan, % 4'ü Siyah/Afrika kökenli Amerikalı, % 3'ü Hispanik, % 3'ü Asya/Pasifik Adaları kökenli ve % 2'si Kızılderili'ydi.

28. bölümde göreceğiniz gibi, farklı geçmişlerden gelen insanların ihtiyaç ve tutumlarında algılanan farklılıklar bulunabilse de, çoğu kişinin psikososyal ihtiyaçları aynı görünüyor: değer verildiğini, saygı duyulduğunu, sevildiğini ve işitildiğini hissetmek.

Bu durum, farklı etnik kökenlere sahip insanların ankete verdikleri yanıtların neredeyse aynı olmasına yansıyor. Çok seçenekli sorulara verilen yanıtlar tutarlı ve kayda değer biçimde birbirine benziyordu: tüm grupların % 67'si kendilerine kırılmalarına yol açan bir şey söylendiğini söylüyordu; her grupta cinsiyet dengesi aynıydı (% 16 erkek); en yararlı toplumsal destek biçimleri neredeyse tam olarak örtüşüyordu. Yirmi yorumun sıralaması bile neredeyse aynıydı, ama duayla ve gülüp unutma ihtiyacıyla ilgili yorumların Beyazlarla öteki etnik gruplar arasında çok küçük bir yüzdeyle yer değiştirdiği görülüyordu.

- Listelenen grupların hepsi "İnceliğin ve desteğin için ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya kelimelerler yetmez" yorumunu ikinci sıraya yerleştirmişti.
- Beyazlar "Gülmeye ya da yalnızca bir süreliğine kanseri unutmaya ihtiyacım var," yorumunu ilk sıraya yerleştirmişti.
- Diğer gruplarda "Düşünce ve dualarında yer bulmak istiyorum" yorumu ilk sıradaydı.

Cinsiyet

Ankete cinsiyetleriyle ilgili bilgi ekleyen (ilginçtir ki çoğu eklememişti) 526 kişiden % 16'sı erkek, % 84'ü kadındı. Kanser atlatmış kadın ve erkeklerin yanıtlarından pek çoğunun aynı sırada yer alması önemliydi –ya da belki o kadar da önemli değildi. Benzerliklerimizin farklılıklarımızdan fazla olduğuna kuşku yok.

Kadın ve erkeklerin başkalarının bilmelerini istedikleri ilk dört yorum her iki cinsiyette aynı sıradaydı:

1) Gülmeye ihtiyacım var...
2) Ne kadar minnettar olduğumu anlatmaya sözcükler yetmez...
3) Beni düşünmenizi, benim için dua etmenizi çok seviyorum.
4) Ben hâlâ benim; farklı değil, nazik davran bana.

Diğer on altı yorum da benzer biçimde seçilmişti, iki ana fark dışında: "Umutlanmaya ihtiyacım var, ama bana olumlu düşünmemi söylemek kendimi daha kötü hissetmeme neden olabilir" yorumu kadınlarda 7. sıradayken, erkeklerde 16. sıradaydı. Erkekler daha bağışlayıcı görünüyorlardı ve " 'Yanlış' şeyi söylemekte ya da yapmakta sorun yok" yorumu kadınlarda 15. sıradayken, onlarda 10. sıradaydı.

Kadınlarla erkekler benzer biçimde, "Seni seviyorum"u, kanser teşhisinden sonra duymayı en çok istedikleri yorum olarak seçmişlerdi. "Senin yanındayım" ikinci sıradaydı. Her iki cinsiyetin de duymayı en az istedikleri yorum, "Merak etme, iyileşeceksin"di. Bekleneceği üzere, erkeklerin "Market alışverişini ya da angarya işlerini yapmak için yanındayım" yorumunu duymayı isteme olasılığı kadınların yarısı kadardı.

Erkeklerde "Bunun senin başına gelmesine çok üzüldüm" yorumunu duymayı isteme oranı da kadınların yarısı kadardı. Erkeklerin mevki konusunda genellikle daha hassas oldukları ve "üzgünüm" sözcüğünün üzüntüden çok acımayı çağrıştırabileceği düşünüldüğünde, şaşırtıcı değil bu. Matthew Loscalzo'nun belirttiği gibi (kanserli erkeklerle kadınların ihtiyaçlarındaki farklara ilişkin ayrıntılı bir analiz için bkz 27. Bölüm), erkekleri üzüntüden çok öfke rahatsız ediyor.

Bir konuşma için şafaktan önce taksiyle havaalanına giderken bu ilkeyi ilk elden gördüm. Sık sık yaptığım gibi, Nijeryalı bir göçmen olan taksi sürücüsüyle sohbet etmeye başladım. Konuşmalarımın konusunu sordu ve öteki kanser atlatmış kişilere nasıl destek verileceği hakkında konuşma yapan, kanser atlatmış biri olduğumu söylediğimde, kendisinde huzursuz bağırsak sendromu olduğunu anlattı. Hemen, "Bunu duyduğuma üzüldüm," dedim ve sonra bunun, birisine durumunu anlattığında duymaktan hoşlandığı türde bir şey olup olmadığını sormak geldi aklıma. Bir an bile düşünmeden sertçe, "Hayır," dedi. "Kimsenin bana acımasını istemem." Afrikalı olduğu için, birinin acı çekmesi karşısında üzülmekle ona

acımak arasında belki dilsel bir fark olmadığını düşündüm, bu nedenle "Üzüldüm," derken acı çektiği için üzüldüğümü kastettiğimi, ama ona acımadığımı ya da tepeden bakmadığını açıkladım. "Ama ben insanların üzüntülerini dinlemek istemiyorum," dedi. Benim duymak istediğim, 'Umarım iyileşirsin,' demeleri." İhtiyaçlarımızdaki farklılıklar ve arkadaşınızın ya da sevdiğiniz kişinin gereksinimlerini sormanın önemine ilişkin bir başka örnekti bu.

Ev dışında çalışan ve patronlarından ya da iş arkadaşlarından duymak istedikleriyle ilgili soruyu yanıtlayan 434 kadın ve erkekten % 67'si, en çok duymak istedikleri sözlerin "İş için endişelenme. Biz her şeyi hallederiz," olduğunu söyledi. Ama "Kısa sürede işe döneceğini umuyoruz," sözlerini duymak isteyen erkeklerin oranı (% 33) kadınların oranından (% 24) fazlaydı.

Erkeklerle kadınlar arasındaki en önemli fark, kadınların % 70'inin birinin onlara kanserle ilgili kırıcı bir şey söylemiş olduğunu belirtmeleriydi; erkeklerdeyse bu oran yalnızca % 42'ydi. Kadınların toplumsal desteğe ne kadar ihtiyaç duydukları ve değer verdikleri düşünüldüğünde bu da şaşırtıcı değildi.

Hem kadınlar hem de erkekler en çok gaflara öfkelendiklerini söylüyorlardı (her iki cinsiyet için % 68). Kadınlarda kendini baştan savılmış ya da önemsizleştirilmiş (% 41'e karşı % 50), suçlanmış (% 9'a karşı % 17) ve tedavileri için kullanmayı yeğleyecekleri enerji ellerinden alındığı için sinirlenmiş (% 15'e karşı % 27) hissetme olasılığı daha yüksekti. Kadınlarla erkeklerde ilk başta öfkeyle tepki verdiklerini söyleme oranı eşitti. Kadınlarda ağlama, erkeklerdeyse gülme olasılığı öteki cinsiyete kıyasla iki kat fazlaydı. Duygularını kendilerini gücendiren kişiyle neden paylaşmadıkları sorulduğunda hem kadınlar hem erkekler ilk olarak, tepki veremeyecek kadar şaşırdıklarını, ikinci olarak da söz konusu kişinin kötü bir niyetinin olmadığını bildiklerini söylüyorlardı. Önemli bulmadıkları için bir şey söylemediklerini belirtme olasılığı erkeklerde daha yüksekti.

Hem kadınlar hem erkekler onlar için en yararlı sosyal desteğin aileleriyle birlikte zaman geçirmek olduğunu söylüyordu. Kadınlarla erkekler ziyaret edilmeyi, telefonla aranmayı, e-posta ve mesajlar almayı, en sevdikleri destek türleri olarak sıralamışlardı, ama kadınlar kart almaya bayıldıklarını daha sık söylüyordu (erkeklerin kartlara bayılma oranı onlarınkinin yarısı kadardı). Dolayısıyla dostlar, iş arkadaşları ve sevilen kişiler; o kartları, telefonları ve mesajları eksik etmeyin. Yalnız teşekkür notu almayı ya da sizi aramalarını beklemeyin. Şu anda mesele siz değilsiniz. Mesele onlar. Bitip tükenmiş durumda olabilirler.

Yer, yaş ve kanser tipi

Yaşamama Yardım Edin Kanser Destek Anketi'ni yanıtlayan 634 bireyin yaşları on dörtle seksen dokuz arasında değişiyordu; % 77'si kırk yaşın üzerinde, % 23'ü altındaydı. Aralarında İskoçya, İngiltere ve Avustralya'nın da bulunduğu bir düzineden fazla ülkeden ve A'dan Z'ye (İspanya'daki Alicante'den Ohio'daki Zanesville'e) pek çok kentten selam yolladılar bize. Çoğu ABD'liydi ve 350'den fazla posta kodunu ve New York'tan Kansas'taki küçük Benton'a kadar irili ufaklı çok sayıda kenti sıralamışlardı.

Katılımcılar elli farklı kanser türü saymışlardı. En yaygın kanser türü meme kanseriydi (188), onu akciğer kanseri (78), lösemi ya da lenfoma gibi kan kanserleri izliyor (72) ve ardından jinekolojik ve gastroenterolojik kanserler, lenf bezi ve deri kanserleri geliyordu. Bazı bireylerde adenoid kistik sarkoma gibi ender görülen kanserler, çoklu kanserler ya da karmaşık teşhis ya da yanlış teşhisler söz konusuydu. Aralarından pek çoğu uzun süre hayatta kalmıştı; erkeklerden birinin teşhisi otuz dört yıl önce konmuştu.

Farklı Kanser Türleri

Tek bir hastalık söz konusuymuş gibi "kanser" desek de, iki yüzden fazla kanser türü var ve bunlar yalnızca biyoloji açısından değil, psikososyal etkileriyle de birbirinden farklı. Bazılarının tedavisi daha mümkün ya da daha yaygın, bazılarının da damgası ötekilerden daha güçlü. Özel dikkat göstermek isteyebileceğiniz birkaç kanser türüne burada kısaca değinmek istiyorum. Ama bu türlere daha fazla önem atfetmek gibi bir amacım kesinlikle yok.

Meme kanseri

Otuzlu ve kırklı yaşlarında meme kanseri olmuş birinci dereceden iki kuzenim var ve daha önce de belirttiğim gibi, bu durumun kanseri yakından anlamamı sağladığını sanıyordum. Ama bedeninizin kendi aleyhine dönmesinin nasıl bir şey olduğunu başınıza gelmeden anlayamazsınız ve mahrem ama kamusal olan, değerli ama yaşamın kendisi için gerekli olmayan, cinsel ama cinsel ilişki için gerekli olmayan bir parçanızı tehdit ettiğinde durum daha da karmaşıklaşabiliyor.

Kadınlar meme kanserini farklı biçimlerde deneyimleseler de, çoğunun bu meselenin daha da duyarlı bir biçimde ele alınması gerektiğine inandığını söylemek yanlış olmaz. Cerrahi, Dr. Susan Love Araştırma Vakfı'nın başkanı ve *New York Times*'ın "meme kanserli kadınların incili" diye andığı kitabın yazarı Susan Love'ın bana dediği gibi, "Bir kadının mastektomi isteyip istemeyeceği konusunda asla varsayımda bulunmamalısınız. Bazı kadınlar ister, bazıları

istemez." 2. Bölüm'de tanışmış olduğunuz Sarah göğüslerini hiç düşünmediğini söyledi. "İkisini birden aldırıverdim. Kanser teşhisi konduğunda, öteki kadınların geçtikleri aşamaların bazılarından ben geçmedim."

Başka pek çok kadının, özellikle genç kadınların duyguları son derece farklı olabiliyor. En iyisi size sorulana dek bu konuda fikir belirtmeyin ve sorulsa bile, dinleyicinizi dikkate alın. Kadınsanız, bir an durup, göğüsleriniz tehlikede olsa ne hissedeceğinizi düşünün.

Ankete katılanlardan bazılarının belirttiği türlerde sorular sorarken ve önerilerde bulunurken özellikle dikkatli olunması gerekir:

"Annende meme kanseri var mıydı? Evet, yanıtını verdiğimde insanlar, başıma bunun gelmesinin bir nedeni olduğunu öğrenmenin verdiği rahatlamayla (bu en az beş kez oldu) gözle görülür biçimde iç geçiriyorlardı."

"Birisi mastektomiden sonra estetik ameliyat olmayıp memesiz yaşayarak siyasi bir duruş sergilememi önerdi [bu bana yardımcı olmadı]. 'Artık meme kanseri konusunda o kadar çok şey yapabiliyorlar ki' denmesi de yardımcı olmadı. Eskisine kıyasla tedavi olanakları artmış olsa da, meme kanseri her yıl bu ülkede kırk binden fazla, dünyadaysa binlerce/milyonlarca kadının ölümüne yol açıyor."

"Kocamın memem olmasa da beni eskisi kadar seveceğini ve onun için hâlâ güzel olduğumu söylemesini istiyordum. Kendime acımama yol açacak şeyler söylenmesini istemiyordum."

Prostat kanseri

Her kanser türünde olduğu gibi, kişisel sorular sormadan önce izin istemek önemlidir, ama prostat kanserinde özellikle önemlidir, çünkü meme kanseri gibi, o da bir erkeğin cinsellik duygusunu etkileyebilir ve etkiler de.

Üç yüz yirmi beş destek grubu kuruluşunu içeren bir prostat kanseri eğitim ve destek ağı olan Us TOO International'ın eski yönetim kurulu başkanı, prostat kanseri atlatmış Jim Kiefert şöyle yazıyor: "Erkekler "iktidarsız" ve "hadım" sözcüklerinden *nefret* ederler. Ereksiyon bozukluğu iktidarsız sözcüğünden daha iyidir ve hadım sözcüğü bizi mahveder... "Hormon tedavisi"nden de hoşlanmayız. Sanki hormon *alıyormuşuz* gibi gelir."

Bir erkek kitabımı okuduktan sonra şöyle yazmış: "Meme kanseri tedavisi sırasında bedenleri değişen kadınlarda olduğu gibi, erkeklerde de prostat kanseri ameliyatından sonra, göze o kadar çarpmasa da bazı değişiklikler oluyor – belki de fiziksel olmaktan çok psikolojik değişiklikler. Hepsi de hemşire olan iş arkadaşlarım işe gitmediğim süre boyunca beni kontrol etmeye gelmediler ve işe döndüğümde nasıl olduğumu pek sormadılar. Sanırım 'kesilip biçildiğimi' ve her şeyin halledildiğini düşündüler. İyileşmenin duygusal ve fiziksel yönleri halledilmedi ve destek bulmak zor oldu. Karım fiziksel toparlanmamda hiçbir rol üstlenmemeyi seçti ve hayat tıpkı eskisi gibi sürdü – kayda değer bir cinsel ilişki olmadan. Bunun bir erkeğe ne hissettireceğini bir düşünün."

Prostat kanserini atlatmış anket katılımcılarının şu yorumları da ek ipuçları sunuyor:

"İnsanların bana babalarının/amcalarının/kardeşlerinin de prostat kanseri geçirdiklerini ve her şeyin yoluna girdiğini söylemeleri hoşuma gitmiyordu –tabii bunu, benimkinin kötü türde olduğunu öğrenmeden önce söylüyorlardı. Bu bana o küçük azınlıkta yer aldığımı hatırlatıyordu."

"Ameliyat sonrasında toparlanmamın altı ayla bir yıl arası sürebileceğini duymak hoşuma gitmedi. İdrarını tutamamakla ve ereksiyon bozukluğuyla başa çıkmak zordu."

"Prostat kanserinden ölmüş kişilere ilişkin dehşet öykülerini duymaktan hoşlanmıyordum. Bazı insanlar dehşet verici ayrıntılara ballandıra ballandıra anlatmaya bayılıyor. O tür insanlardan uzak durmayı yeğledim."

Akciğer kanseri

Sağlık görevlileri dışındaki kişilerin sigara içip içmediğini sormasını ya da sigarayı bırakmasını söylemesini isteyen yeni teşhis konmuş bir akciğer kanseri hastası hiç duymadım. Dilinizi tutun. Yaraya tuz basmayın. Sigaranın tehlikeli olduğunu herkes biliyor ve birine bunu söylemek de zararlı olabilir. İngiltere'deki Oxford Üniversitesi'nin bir araştırması, akciğer kanserli hastalara vurulan damganın fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabileceğini gösterdi. Araştırmaya göre bu damga, utanç ve suçluluk duygusu, bazı hastaların hastalıklarını gizlemelerine neden oluyor, bu da kimi zaman gerekli tüm tedavileri araştırmamalarına yol açıyordu.

Akciğer kanseri teşhisi konanların % 20'ye varan bir bölümü hiç sigara içmemiş kişilerden oluşuyor. İnsanlar bize sigara içip içmediğimizi sorduklarında, ben dahil bazı akciğer kanseri atlatmış kişiler, onları bu gerçek konusunda aydınlatmaya bayılırız. Ama kanser atlatmış kişilerin pek çoğu bundan hoşlanmıyor. Bırakın konuyu onlar açsın. Anketimden derlenen bazı yorumlar, neleri bilmenizi istediklerini gözler önüne seriyor.

"'Hiç sigara içtin mi?' en kötü soruydu. Birine kalp hastalığı teşhisi konduğunda, kimse çok fazla kızartma yiyip yemediğini sormuyor!"

"İnsanların 'Sigara içtiğini bilmiyordum,' demelerinden nefret ediyordum... Akciğer kanseri oldum, ama hayatımda hiç sigara içmemiştim!"

"İlk teşhis konduktan sonra... kayınvalidemle kayınpederime durumu anlattığımızda, kayınpederim, 'Eh, sanırım bu artık sigarayı bırakman için bir işarettir,' dedi."

Melanoma

Akciğer kanserinde olduğu gibi melanoma ya da başka tür deri kanseri olan kişiler de kanserlerinin nedeni konusunda sık sık, "Güneş kremi kullandın mı?" gibi sorulara muhatap olurlar. Burada da kanserli kişiler geriye değil ileriye bakmak ister ve yaşam tarzı seçimleri nedeniyle suçlanmak ya da suçluluk duymak istemezler; özellikle de bu seçimler tehlikelerin öğrenilmesinden önce yapıldıysa. Anketime yanıt veren deri kanseri atlatmış kişilerin diğer yorumlarından bazı örnekler:

"Melonama olduğunuzu söylediğinizde bazıları önemsemiyor. Kanser kanserdir, keşke bunu daha fazla insan anlasa."

"İlk melanoma kafamdaydı. 'Güneşte çok kaldın mı?' Şapka taktın mı? Güneş kremi kullandın mı? Sence çocuklarında da melanoma olacak mı?"

Ender görülen kanserler

Soru sormadan önce genel olarak kanser –özel olarak da arkadaşınızın ender görülen kanser türü– hakkında araştırma yapmak önemlidir. Bu, "Katılabileceğin klinik deneyler yok mu?" gibi incitici olabilecek sorular sormaktan kaçınmanızı sağlar. Ender görülen kanserlere ayrılan araştırma fonu daha azdır, klinik deneyleri sormak da umudu söndürebilir.

Anjiyosarkoma atlatmış bir kişi, sık sık "Öyleyse neden kesip almıyorlar?" sorusuna muhatap olduğunu söyledi.

"Çünkü bağ dokuları, sinirler ve kan damarlarındaki kanser kesilip alınamaz –kütük değil, ayrıkotu gibi bir şey bu," dedi. "Ama bu hesaba katılmıyor. İyi niyetli bir arkadaşım her dört ayda bir bunu soruyor."

Hızla mutasyon geçiren bir tür olan leiomyosarkomalı bir kadın, "Arkadaşların kemoterapi gördüğün için iyileşeceğini düşünüyorlar, ama hayır, yalnızca birkaç aylığına işe yarıyor," dedi bana. "Ba-

zen onlara, 'Nereden biliyorsun yahu?' demek istiyorsun. Temelde insanların nazik davranmak istediklerini biliyorsun, ama bu çok kırıcı olabiliyor."

Granülosa hücreli tümörü olan bir kadının yorumuysa şöyleydi: "Birisi bana, 'Bu başına gelebilecek en iyi kanser!' dedi. 'Her şey yoluna girecek. Bu kanserden ölen olmadı.' Aslında % 80'i ölüyor. Çok ender görülen bir kanser."

Kanserin Evreleri

Kanserli kişilerin çoğunun birtakım ortak gereksinimleri olsa da, bunlar zamanla ve tedavi boyunca değişebilir. Aşağıdaki bölümlerde, sözcüklerinizi ve eylemlerinizi seçerken sizi bilgilendirebilecek kılavuzlar sunuluyor.

Teşhisten hemen sonra ve tedaviden önce

Teşhisi izleyen ilk birkaç gün ya da hafta, çoğu kişi için en eziyetli dönemdir. Daha önce hiç hissetmediğimiz düzeyde şaşkınlık, hiddet ve dehşet yaşamakla kalmayıp, önümüzde bilinmedik pek çok şey olduğu ve enerjimizi henüz işe yöneltemediğimiz için kendimizi kapana kısılmış ve donup kalmış gibi hissedebiliriz. *Anti Kanser: Yeni Bir Yaşam Tarzı*'nın yazarı ve kendisi de kanser atlatmış olan Doktor David Servan-Schreiber'ın belirttiği gibi, "Korku felç eder. Doğası böyledir. Antilop, aslanın varlığını sezdiğinde sinir sistemi bir sinyal yollar ve hayvan donakalır... Hayatımızın ciddi bir tehlike altında olduğunu öğrendiğimizde, biz de sıklıkla bu tuhaf beden ve zihin felcini yaşarız."

Çoğu kişi için tam bir travma olan kanser, neredeyse tanımlanması olanaksız bakımlardan bizi değiştirir. Halina Irving hem terapist hem iki kez kanser atlatmış biri olarak yaşadığı deneyimlere dayanarak, "Birdenbire, bir anda, hiçbir şeyin anlamlı gelmediği bir saçmalık dünyasına dalmış gibi oluruz," dedi. "Bize olabileceğine inandığımız her şeyle çelişen bir şey gelmiştir başımıza."

Irving, yeni kanser hastalarına sık sık olumlu düşünmeleri söylense de (kim olumlu düşünmek istemez ki?), genellikle akıllarımızın biraz olsun normal işleyemeyecek kadar bulandığını anlattı. "Kişi vahşi bir hayvanın onu kovaladığını hisseder; ölümün pençesinden kaçmak zorundayken nasıl mantıklı düşünüp proaktif davranabilir ve olumlu hissedebilir?"

Ayrıca suçluluk duyabilir, kendi bedenimizin bize ihanet etmesine öfkelenebilir ve derin bir yalnızlık duygusuna kapılabiliriz, duygularımız dengesizleşebilir, hızlıca ve sık sık değişebilir. Yalnız ölümden değil, düşkün hale gelmekten ve bağımsızlığımızı yitirmekten de korkarız. Bilinmeyenden korkarız. Görece çok az şey bildiğimiz için de, sonu gelmez, ısrarlı sorular bizi gerçekten dehşete düşürebilir. Kanser hastalarına çok fazla soru sormak asla iyi bir fikir değildir –en iyisi öncülüğü ele almalarına ve bilmenizi istedikleri şeyleri söylemelerine izin vermektir– ama bu özellikle, henüz sırrını çözemedikleri koskoca bir müfredat olduğunu yeni öğrenmiş hastalar için geçerlidir.

Yeni teşhis konmuş hastalar neye ihtiyaç duyarlar? Sevgiye. Sabra. Desteğe. Bir omza. Bir ele. Güvenceye. Onları dinleyen bir kulağa ve daha önce de belirtildiği gibi, nazik gözlere. Ayrıca, aşağıdaki anket katılımcılarının önerdikleri şeylere:

"Hemen sonrasında, kalbimi ve aklımı dinlemek için tek başıma, sessizce zaman geçirmeye (ve hıçkırarak ağlamaya) ihtiyaç duydum. Sonra, arkadaşlarımla ailemin kendileri gibi davranmalarını istedim; destekleyici, ama yaltaklanmadan."

"Bu noktada (Hodgkin teşhisinden iki hafta sonra) canım hastalıktan bahsetmek istemiyor ve dostlarımla ailemin iyi olacağımı bilmelerini istesem de, "açıklama" yapacak gücüm kalmadı."

Tedavi sırasında

Tıp muhabirliği yaptığım sıralarda bir doktorla ilaç tedavisi hakkında konuşurken "yan etkiler" terimini kullandığımı hatırlı-

yorum. Beni düzelterek, "*Yan* etkiler yoktur, *etkiler* vardır, bu kadar basit," gibi bir şey söyledi. Diğer bir deyişle, yan etki tabağın yanındaki garnitür değil de ana yemek, kendi başına bir antre gibi olabilir. Yan etki tedavinin kendisinden daha etkili olabilir.

Tek kanser tedavim ameliyat olduğu ve pek az yan etki yaşadığım için ben şanslıyım. (Yıllarca yardım ettiğim, akciğer kanseri atlatmış başka birisi, onunla aynı şeyleri yaşamadığım için bana söylenmişti –kanserin karanlık tarafı: kıskançlık ve başkalarının acısından alınan zevk.) Ama öteki hastaların çoğu, ameliyatın yanı sıra ya da ona ek olarak kemoterapi ya da radyoterapi gibi tedaviler de görüyor ve fiziksel etkilerin yanı sıra, tedavinin acısını ya da travmasını daha da ağırlaştıran psikolojik etkilere maruz kalıyor. Önce ameliyattan ve hastanede yatmaktan söz edeceğim, ardından öteki tedavi biçimleri konusunda anketten bazı alıntılara yer vereceğim.

Ameliyat

Gençlik yıllarımda, birinin bedenimi kesmesi düşüncesi beni pek korkutmazdı. Acil apandisit ameliyatı olmayı bekleyen lise birinci sınıf öğrencisiyken en büyük kaygım, bikini bölgemde ameliyattan kalacak çirkin izdi. Ama yaşımız ilerledikçe pek çoğumuz ameliyattan ürkmeye başlıyoruz. Kaburgalarımın ayrılıp, otuz santimlik bir yarıktan akciğerimin bir lobunun alınacak olması beni dehşete düşürmüştü.

Meditasyon ve görselleştirme yoluyla hastayı ameliyata hazırlayan kitap ve teypler beni sakinleştirdi; bıçak altına yatacağı için kaygıya kapılan herkese bu tür kaynakları tavsiye ederim. Robotik teknolojinin ve video destekli ameliyatların gelişmesi sayesinde ameliyat artık çok daha küçük bir bıçak altına yatmak anlamına gelse de, hâlâ korkutucu olabiliyor. Anketime gelen bazı yorumları okumak, korkularınızın yatışmasına yardım edebilir.

"Ameliyat döneminde hızla ve kolayca iyileşenleri... cerrahımla ilgili harika öyküleri... lenfedema (üst kolda acı verici şişkinlik) olasılığının ne kadar düşük olduğunu duymak istiyordum. Ameliyat sonrasındaysa ne kadar ilerleme kaydettiğimi, ne kadar hızlı iyileştiğimi... çektiğim acının normal olduğunu."

"Ameliyattan sonra o kadar yorgun olmanın normal olduğunu duymak hoşuma gidiyordu, çünkü bitkin düşmeden yapabildiğim pek bir şey kalmamıştı."

"Tedavi sırasında (ameliyat) ne kadar iyi olduğumu, ne kadar iyi göründüğümü, ne kadar güçlü olduğumu duymak istiyordum. Ne kadar zayıfladığımı ya da benim için ne kadar korktuklarını duymak istemiyordum. Bu beni daha kötü yapıyordu."

Hastaneye yatmak

Yakın zamanlarda kanser teşhisi konan bir arkadaşım, korkulan tehlikelerin risklerden fazla olmasına rağmen, hastaneler hakkında çok sayıda dehşet öyküsü duymuş olduğu için ameliyata girmeyi neredeyse reddedecekti. Bense enfeksiyondan ya da hemşirelerin kötü bakımından çok, odada çok fazla kalan ve çok fazla konuşan ziyaretçilere ilişkin öyküler duydum. Ziyarete gitmeden önce, hoş karşılanacağınızdan emin olun. İzin isteyin.

Hastalar ziyaretçilerden gitmelerini istemekten çekinebilirler, bu nedenle ne kadar kalmanız gerektiğini sorun. Gitmenizi istiyorlarsa bunun sizi incitmeyeceğini vurgulayın.

Ziyarete giderken rahatlamaya çalışın. Hasta insanlar hareketlere ve her tür uyarana karşı daha hassas olabilirler.

Hastaların pek çoğu çiçekleri ve bakımı kolay bitkileri memnuniyetle karşılar, ama bunların getirilmesine izin verilip verilmediğini öğrenin (bazı yerlerde izin verilmiyor). Ayrıca kitap götürmeden önce de izin isteyin. Haftalarca hastanede kalmış bir arkadaşım okumaya zamanı ve enerjisi yetmeyecek kadar fazla sayıda kitap

geldiğini ve hediyeleri getirenlere kitapları okuduğunu söyleyemediği için kendini kötü hissettiğini söylemişti.

Anket katılımcılarının yorumlarından bazıları şöyle:

"Ziyaretçilerin oturmaları, yanlarında uyumama izin vermeleri, bana bir şeyler okumaları, berbat hastane deneyimimi temcit pilavı gibi tekrar tekrar anlatmamı istemek yerine kendi yaşamlarının sıradan yönlerini anlatmaları hoşuma gidiyordu."

"Bazen, özellikle de hastanedeyken, boğulduğumu hissediyordum. Kemik iliği biyopsisi yaptırırken odamda yedi kişinin olmasını istemediğimi, buna ihtiyacım olmadığını anlayamıyorlardı. Hatırlıyorum da bir keresinde odada altı ziyaretçi vardı ve o kadar tuvaletim gelmişti ki, bir kaza olacak diye korkmuştum. Gitmelerini istediğimi anlayamadılar."

Kemoterapi

Pek çok kanser hastası başka her tedaviden, hatta bazen kanserin kendisinden bile daha çok kemoterapiden korkar. Daha fazla acı çekilmesinin önüne geçse ve hayat kurtarabilse bile kemoterapi, kanser hücrelerinin yanı sıra, hızlı büyüyen normal hücreleri de öldürerek bağırsakları ve mideyi mahvedebilir, bulantıya, kusmaya ve saç dökülmesine neden olabilir. Başka kemoterapi ilaçları da isilik gibi yan etkiler doğurabilir.

Kemoterapi görmenin nasıl bir şey olduğunu tanımlayamam, ama akla gelebilecek en kötü grip gibi olduğunu duydum. Aşağıda, anketime yanıt verenlerin bazı yorumları yer alıyor:

"Kemoterapi sırasında bana 'Bunu atlatmanı sağlayacağız!' denmesini istiyordum."

"Kemoterapiyle ilgili esprileri ve kemoterapinin kanser hücreleriyle savaşa yardımcı olması konusundaki her türlü yorumu memnuniyetle karşılıyordum."

"Kemoterapi sırasında. 'Saç işte, ne önemi var?' sözlerini duymak canımı yakıyordu."

"Lisansüstü programımdan bir sınıf arkadaşım ısrarla, kafamın neye benzediğini görmek için peruğumu çekip alacağını söylüyordu. Onu tokatlamak istedim."

"Homeopati pratisyeni olan bir arkadaşımla uzun uzun konuştum. Sürekli kemoterapinin zehir olduğunu söylüyor ve beni kemoterapiyi reddedip zehirli olmayan tedavileri denemeye teşvik ediyordu. Bunun bana hiç yararı olmadı. Seçimime saygı gösterilmemişti ve kendimi zehirlemeyi seçmiş olduğum kuşkusuyla baş başa kaldım."

"İnsanların sürekli saçımın dökülüp dökülmediğini sormalarından hoşlanmıyordum. 'Kusuyor musun?' gibi sorulardan ve bulantımla ilgili tüm ayrıntıların öğrenilmek istenmesinden de."

"Birkaç iyi niyetli arkadaşım çok kilo almakla... kendi kendine (mideye) ilaç enjekte etmek zorunda kalmakla ve korkunç bulantılarla ilgili dehşet öyküleri anlattı bana. Bunların hiçbiri benim ya da kemoterapi ve radyoterapi sırasında karşılaştığım herhangi birinin başına gelmedi. HERKES birbirinden farklı ve ilaçlara farklı biçimde tepki veriyor."

"Bazı günler kemoterapiden hemen sonra kendimi ne kadar kötü hissettiğimi inkâr eden ya da hafife alan yorumlar hoşuma gitmiyordu. 'Ama çok iyi görünüyorsun,' türünde yorumlar duyuyordum. Nazik olmaya çalışıyorlardı, ama bu tür yorumlar kötü hissettiğim konusunda bir şekilde yalan söylediğim imasını içerdiğinden, beni rahatsız ediyordu; iyi göründüğüme göre kendimi hissediyor olmalıydım."

Radyoterapi

Geleneksel kanser tedavilerinden –ameliyat, kemoterapi ve radyoterapi– kesip biçme, zehir ve yanma diye bahsedilir. Kemoterapi gören çoğu kişi buna zehir denmesinden hoşlanmadığı gibi, radyoterapi gören çoğu kişi de bunu yanma olarak düşünmekten hoşlanmaz, aslında her zaman yanma hissi yaratmaz da; bazen enerjiyi tü-

ketir, bazen de insanlar hiçbir olumsuz yan etkiyle karşılaşmazlar. Anketime yanıt verenler, radyoterapi görürken duyarlılık, dürüstlük ve açıklığı takdirle karşıladıklarını belirtiyorlardı:

"Doktorlar radyoterapinin yan etkilerini [önemsizleştirdiler]; ben onları yaşarken bile. 'Geçecek,' demeleri yararlı olmadı. Nasıl baş edeceğim konusunda öneride bulunmaları daha yararlı olurdu."

"Radyoterapi görmeye karar verdiğimde, radyasyonun tehlikesiyle ya da kansere neden olmasıyla ilgili öyküler dinlemek istemedim. Radyasyonu olumlu bir şey olarak görmeye (memenin üzerinde parlayan ve onu iyileştiren günışığı olarak düşünmeye) teşvik edilmek istedim."

"Yararsız sözcükler: 'Ah, radyoterapi abartılacak bir şey değil, kendini biraz yorgun hissedersin...' Radyoterapiden sonra bir buçuk yıl boyunca bitkin halde kaldım. Her kadının deneyimi kendine özgüdür; ciddi riski ve olası kötü sonuçları da göz ardı etmeyin."

"Yararsız söz: 'Ama çok sağlıklı görünüyorsun' – saçın dökülmediği ve hasta görünmediğin için, radyoterapi bir şey değilmiş gibi."

Tedavi sonrası

Tedavim tamamlandıktan üç ay sonra remisyonda olup olmadığımı sorsaydınız gözyaşlarına boğulabilirdim. Sıcak bir yemek getirmek için izin isteseydiniz yine ağlayabilirdim. Teşhis ve ameliyattan sonra hâlâ yaralı, bu deneyimi yaşadıktan sonra yoluma nasıl devam edeceğim konusunda hâlâ kaygılı olduğumdan, steroidlerle âdet öncesi sendromu yaşıyor gibi hissediyordum. Bir sabah uyanıp, hayatta kalacak kadar talihli olduğum için minnet gözyaşları döküyor; diğer sabahlar günün ne getireceğini bilmemenin belirsizliği yüzünden ağlayıp sızlanıyordum.

Bunlar yataktan çıkmadığım günlerdi. Kanser benden on dört kilo almış olsa da, bedenim beni dibe çeken bir çapa gibiydi, dün-

yadan ve ışıktan saklıyordu beni. Yaram iyileşmiş, ama ruhum iyileşmemişti. Önceden bildiğim normale dönemiyordum; buharlaşıp gitmişti o normal. Depresyondaydım. Kanserin normal ve sık görülen bir etkisi olan depresyon çoğunlukla fark edilmeden sis gibi çöker. Gözünüzün miyoplaşması gibi son derece yavaş ilerleyebilir ve kafanızı duvara çarpana kadar durumu fark edemezsiniz. Hiç hissetmeyebilirsiniz de; ben depresyon teşhisi konduğunda kendimi uyuşmuş hissediyordum.

Tedavi sonrası dönem bazılarını daha da çok sarsabilir. Dana-Farber Kanser Enstitüsü'nün *International Journal of Gynecologic Cancer*'de yayımlanan 2008 tarihli araştırması, teste tabi tutulan erken aşama yumurtalık kanseri atlatmış kadınların % 26'sının zihin sağlığı puanlarının travma sonrası stres bozukluğuna işaret ettiğini gösterdi.

Kanser atlatmış kişilerde hastalığın nükşedeceği kaygısına da sık rastlanır. Ulusal Kanser Enstitüsü'nün yayınladığı *Facing Forward, Life After Cancer Treatment: A Guide for People Who Were Treated for Cancer* (İleriye Bakmak, Kanser Tedavisinden Sonra Yaşam, Kanser Teravisi Görmüş Kişiler için Bir Kılavuz) adlı kitapçıkta, "Özellikle tedaviden sonraki ilk yılda, kanserin geri geleceğinden (nüksedeceğinden) kaygılanmak normaldir," deniyor. "Kanser tedavisinden sonra en sık duyulan korkulardan biri budur."

Aslına bakılırsa, bunun bir türüne yeni ve akılda kalacak bir ad bile verildi; kanser sözlüğünde yaygın bir terim olan "Tarama Fobisi." Tomografi taramalarına ya da öteki öngörü ve teşhis testlerine girmek üzere olanlar için hiçbir açıklama gerektirmeyen bir terim bu ve bir an durup düşünürseniz, ne demek olduğunu tam olarak anlayabilirsiniz.

Bu tür durum ve kaygılara, ayrıca tedavi sonrası yaşanan diğer endişelere duyarlı olmak son derece önemlidir, ama aşağıdaki anket yorumlarının da gösterdiği gibi, arkadaşınızın dikkatini bunlara çekmemek de aynı derecede önemlidir:

"İnsanların ne durumda olduğumu sormalarını, ama kanserime değinmemelerini istiyordum. Bazen kanser geçirmiş olduğumu unutabiliyor ve onların aşırı kaygılı davranmaları yüzünden kanserimi hatırlamak istemiyordum."

"Çoğunlukla, zaman geçtikten, tedaviler bittikten sonra insan yeniden normal yaşamı bulmak istiyor ve insanlar bazen hep kırılganmışsınız gibi davranarak unutmanıza izin vermiyorlar."

"Kişi karar verme süreciyle ya da tedaviyle ne şekilde başa çıkarsa çıksın, bu bir yolculuktur – tedavi tamamlandıktan sonra bile o karanlık zamanları ve korkuları geri getiren bitmez tükenmez kontroller, muayeneler vb. Metastaz ya da nüksetme kaygısını tetikleyebilecek pek çok şey var – kötü sonuçlu bir kemik yoğunluğu testi, yeni bir ağrı, hatta kolesterol düzeylerindeki değişim gibi."

Uzun süre hayatta kalanlar

Tedavinin tamamlanmasını izleyen ilk yılda, kendimi yeniden normal hissedebileceğimi ya da kanser için endişelenmeden tek bir gün geçirebileceğimi sanmıyordum. Ama ikinci yıl hastalığımı hiç düşünmeden günler, haftalar geçti. Bu durumda bile deneyim, anılar ve korkular kalıyor ve kaç ay ya da kaç yıl geçerse geçsin hızla yüzeye çıkabiliyor. Yukarıda belirtilen Ulusal Kanser Enstitüsü kitapçığında da dendiği gibi, "Tedaviden yıllar sonra bile bazı olaylar sağlığınız için kaygılanmanıza neden olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır: doktor kontrolleri; yıldönümü olayları (örneğin teşhisin konduğu, ameliyat olduğunuz ya da tedavinin bittiği günler); doğum günleri; bir aile üyesinin hastalığı; kanser olduğunuzu öğrendiğinizde yaşadıklarınıza benzer semptomlar; kanserli birinin ölümü."

Yaşamama Yardım Edin Kanser Destek Anketi'nden şu yorumlar da bazı içgörüler sunabilir:

"Arkadaşlarım [ve] ailem [dahil] pek çok kişi, teşhisten sonra dört yıl geçtiği için 'artık bitti' dediler. Hayır, kanserin nüksetme-

sinden hâlâ korktuğuma göre bitmedi ve Kanser Diyarı'na yabancı biriyle bunu tartışmak neredeyse olanaksız."

"[Yıllar sonra bile] kanserden hâlâ korkuyor ve duygularım üzerindeki etkisini hâlâ hissediyorum. Korkuları paylaşmak zor, özellikle de 'sağlıklı' insanlar bunların ne kadar uzun sürdüğünü anlayamadıklarından."

"Bir zamanlar kanseri her gün düşüneceğimi sanırdım ve şimdi, on üç yıl sonra, düşünmüyorum. Ama zaman zaman hâlâ aklıma geliyor ve tekrar oraya dönüyorum. Bu nedenle acıyı fark edin ve sessizce umut vermeye çalışın, ama bunu söyleyiş biçiminize mutlaka dikkat edin."

Yaşam sona ererken

Arkadaşım Sandy son günlerine yaklaşırken, ona ikinci ya da üçüncü kez, benden istemiş olduğu ev yapımı tavuk suyuna çorbayı götürdüm. Bu beni mutlu etti, çünkü yardım etmeyi içtenlikle istiyordum ve yediği birkaç şeyden biri de benim çorbamdı. Ama oturma odasında, siyah saçlarını ve adeta imzası olan kırmızı rujunu belirginleştiren beyaz bir kanepe üzerinde yatan bu güzel kadının karşısına oturduğumda, birkaç dakika sonra "Konuşmasak olur mu? Böylece yatmaya ihtiyacım var. Yanımda olman hoşuma gidiyor. Ama hareket beni rahatsız ediyor," dediğinde onur duydum. Bana karşı dürüst olduğu için Sandy'ye öyle minnettardım ki –açık sözlü, itilip kakılmaya gelemeyen, hiç sigara içmemiş bir akciğer kanseri destekleyiciydi. Ama herkes bu kadar dürüst olamaz.

Haziran 2010'da babam lösemiden ölürken öğrendiğim gibi, yaşamdan vazgeçme aşamasındaki insanlarla konuşmak ve onlara destek vermek yürek burkucu ve son derece zor bir şey olabilir; özellikle de canınız kadar sevdiğiniz bir insan söz konusu olduğunda.

Şimdilik, bu kitap boyunca değinilen ilkeleri hatırlayın: dinleyin, iletişimde inisiyatifi sevdiğiniz kişiye bırakın, varlığınızı ve

kesintisiz ilginizi sunun, ölüm süreci hakkında bilgi edinin ve Jane Brody'nin *New York Times'ta* yayımlanan, "Kaçınılmazla Yüzleşmek, İyi Bir Ölümün Peşinde" başlıklı muhteşem köşe yazısında söylediklerine kulak verin:

"Kişi son günlerine yaklaşırken, ölüme daha üç ay gibi bir süre varken bile içine kapanması, daha az iletişim kurması sıra dışı bir durum değildir. Ms. Pitorak [Elizabeth Ford Pitorak, Cleveland'daki Western Reserve Ün. Bakımevi Enstitüsü'nün direktörü] hastanın sevdiklerinin bu içe kapanışı reddetmeyle karıştırmamaları gerektiğini belirtti. Bu durumun daha çok, ölmekte olan kişinin dış dünyayı ardında bırakıp iç âlemine odaklanışını yansıtttığını söyledi." Bir kez daha, hiçbir şeyi üzerinize alınmayın.

Terapist Halina Irving'in içgörüleri de son derece değerli. "İnsanların ölürken bile anlaşıldıklarını ve duygularının kabul edildiğini hissettiklerinde huzur bulduklarını görebilirsiniz. Bu da bizi yine, teselli ve huzur veren tek şey olan başka bir insanla bağ kurma meselesine götürüyor.

"Ölmekte olan insanlarla konuştum; kendilerini çok yalnız hissediyorlardı, çünkü ölmekte oldukları gerçeğinden ve işleri yoluna koymak –son kez veda etmek– istediklerinden ne zaman bahsetseler aileleri kendilerini tehdit altında hissederek, 'Böyle deme, bundan söz etme, olumsuz konuşma,' diyor; hastalar da bu yüzden yalıtılmış ve yalnız halde ölüyorlar."

Kimse yalnız yaşamak istemez. Elbette kimse yalnız ölmek de istemez. Yanlarında olun.

25

Farklı Durumlarda Kanser

İşyerinde

Birkaç yıl önce benden, sponsorluğunu AFLAC sigortanın üstlendiği bir bakıcı anketine danışmanlık yapmam istendi. Anketin amacı, ücretsiz aile bakıcılarına en çok ve en az yararlı olan söz ve eylemlerin saptanmasıydı. Dokuz yüz katılımcıdan elde edilen en unutulmaz bulgulardan biri de, bakıcıların en az yararlı buldukları kişilerin, iş arkadaşları ve patronları olmasıydı. İş arkadaşlarınızın yaşamlarında yer almanızı kendilerinin seçmediği düşünüldüğünde aslında şaşırtıcı değil bu. Aralarından bazıları yakın arkadaşlara dönüşebilse de, ötekiler rakipleriniz olabilir. Çoğu sıradan tanıdıklar olarak kalır. Bir çalışanın hastalığının ve işe gelmemesinin yükünü çoğunlukla iş arkadaşları üstlendiğinden, işyerinin şefkat ve desteğin bulunabileceği son yer olması anlaşılabilir bir durumdur.

Bununla beraber, anketime yanıt verenlerin pek çoğu, işverenleriyle iş arkadaşlarından gördükleri destekten memnundu. (Kanser olduğumda serbest çalışıyordum, bu nedenle işimi kaybetmekten endişelenmeme gerek kalmadı, ama gelirimi kaybetmekten endişeliydim. Neyse ki çalıştığım şirketin sahipleri ve insan kaynakları direktörü, iyileştikten sonra beni bekleyen işler olacağını açıkça belirttiler.)

Anketlerime gelen aşağıdaki yorumlar, işverenler ve iş arkadaşları için bazıları nazik, bazıları o kadar nazik olmayan kılavuzlar sunuyor:

"İşe döndüğümde oradaki kız arkadaşlarım son derece korumacı davrandılar. Çok fazla çalışmamamı ve insanların gelip aptalca

şeyler söylememesini sağlamak istediler. Benim bekçilerim olduklarını söyleyebilirim, çok da etkili oldular."

"Sonrasında işe döndüğümde, büyük kısmı yaşamakta olduğum şeyi göz ardı etti. Sanırım sormaya çekiniyorlardı, ama zor zamanlar geçirmekte olduğumu kabul etmeleri hoş olurdu."

"İkinci kemoterapimden sonra ve başımda peruğumla işe döndüğüm gün patronum, 'Sence kendine gelmen daha kaç gün alır?' diye sordu. 'Sana destek olmak istiyoruz, ama yürütmemiz gereken bir iş var...' O anda, bu şirkete yalnızca maaşım sigortam için ihtiyaç duyduğuma karar verdim. Tedavim biter bitmez yeni bir iş arayacaktım."

"İnsanların teşhise verdiğim duygusal tepkiyle kendi istediğim gibi baş etmeme izin vermelerine ihtiyacım vardı. Örneğin, ilk başta işverenime, görevlerimi devralmak üzere eğiteceğim birini bulması gerektiğini açıklamaya çalıştım. En iyiyi ummamız, yine de en kötüsü için plan yapmamız gerektiğini söyledim... Bunu duymak bile istemedi. Hayatta kalmayabileceğimi duymak istemedi... ama o anda duymasına ihtiyacım vardı."

Telefonda ve internette

Şefkat ve desteğimizi kanserli kişiyle yüz yüze geldiğimizde göstermek çoğumuz için daha kolaydır. Sessiz kalarak derin sevgimizi gösteririz; hatta yalnızca elimizi dostumuzun elinin üzerine koymamız, binlerce sevecen sözcükten daha değerli olabilir. Peki söylenecek bir söz olmadığı, ama telefonda konuştuğunuz ve bir şeyler söylemek *zorunda* olduğunuz zaman ne yaparsınız?

Ben çoğunlukla şöyle bir şey söylerim: "Ne diyeceğimi bilemiyorum. Böyle bir şey geçirdiğin için çok üzgünüm ve senin yanında olmak istiyorum. Yanında olsam sana sarılırdım."

İnternette olduğunuzda ya da biriyle mesajlaştığınızda aynı sözleri yazmayı deneyin. Ya da Yeni Zelandalı yazar Katherine Mansfield'ın neredeyse yüzyıl önce yazdığı, her daim taze kalan şu me-

sajı: "Bu bir mektup [e-posta] değil, kısa bir an boyunca seni saran kolların."

Daha da iyisi, yaşadığınız yerler birbirine yakınsa, ziyarete gelmeyi, arkadaşınızı yemeğe ya da çay içmeye davet edin, ya da onun dışarıdaki bir işini halletmeyi önerin. Ne diyeceğinizi bilemediğiniz için aramaktan ya da mesaj atmaktan kaçınmayın.

Ve karşınıza telesekreter çıkarsa ya da arkadaşınıza e-posta veya mesaj atmaya karar verirseniz, yanıt istemediğinizi ya da beklemediğinizi mutlaka belirtin.

Sosyal toplantılar

Bana sık sık, "Sosyal bir ortamda arkadaşınızın kanserini gündeme getirmek iyi bir fikir mi?" diye soruluyor. Arkadaşınız eğleniyor gibi görünüyorsa hiç karıştırmayın. Kanser hastalarının başkalarının bilmelerini en çok istedikleri yorum şu: "Gülmeye ihtiyacım var – ya da yalnızca kanser olduğumu bir süreliğine unutmaya." Bırakın konuyu onlar açsınlar. Bu konuda daha ayrıntılı bir tartışma için lütfen, "İyileştim mi bilmiyorum ve sağlığımdan söz etmek moralimi bozabilir" başlıklı 20. bölüme bakın, ama şimdilik, aşağıdaki öykü bu konuda size fikir verebilir.

Patricia ve Ewan eski dostları Jackson ve Paula'yla akşam yemeğinde yeniden bir araya gelmişlerdi. Patricia'nın kanser tedavisini tamamlamasının üzerinden neredeyse iki yıl geçmişti. "Ruhumu baca kurumu gibi karartmış olan hastalığın hiç aklıma gelmediği ilk tam günlerden biriydi," diye hatırlıyor. "Baca hiçbir zaman tam olarak temizlenemeyecek olsa da, klostrofobi hissinden kurtulmayı başarmıştım ve öteki taraftaki ışığın ve havanın tadını doyasıya çıkarıyordum."

Sonra, tam kaşığını çikolatalı tatlısına daldırmak üzereyken, o şey oldu: kanser atlatmış kişilerin pek çoğunun, çocukların iğne olmaktan korktukları kadar korktukları an geldi.

Jackson, "Ee, Patricia, doktora tekrar ne zaman gideceksin?" diye sordu. Patricia midesine yumruk yemiş gibi oldu. Hayatının

geri kalan kısmı boyunca her altı ayda bir test yaptırması gerekeceğini unutmayı nihayet başarmışken, birden kendini yeniden Kanser Diyarı'nda buluverdi.

İştahı kaçan Patricia ciddi bir tavırla, "Şu anda bundan bahsetmemeyi tercih ederim," dedi. Şimdiyse gülerek, "İşin olumlu yanına bakarsak, en azından beni fazladan bin kalori almaktan kurtardı," diyor.

Patricia neredeyse iki yıldır onu mağdur durumuna düşüren bu baş belası hastalığı unutmak istese de, yalnızca bir dakika önceki o neşeye ya da hafifliğe dönememişti.

Rastlantısal karşılaşmalar

Kişi kanser tedavisinin ortasındayken odadaki filin göz ardı mı edileceğini, yoksa bu rahatsız edici konunun açılması mı gerektiğini anlamak çok zor olabilir. Market gibi halka açık bir yerdeki karşılaşmalarda özellikle tuhaf anlar yaşanabilir. Ama ne diyeceğinizi bilemediğiniz için dondurulmuş gıda bölümüne kaçmak yerine kalbinizi, kulaklarınızı ve gözlerinizi açıp, gelişigüzel bir biçimde "Nasıl gidiyor?" diye sorun. O kişinin sağlık durumundan bahsetmek isteyip istemediğini muhtemelen anlarsınız. Arkadaşınız duraksayarak, "Eh, iyiyim galiba," diyerek, sizi "Konuşmak istediğin bir şey var mı?" gibi sorulara davet ediyor olabilir. İpuçlarını fark edemediyseniz ve arkadaşınızın mahremiyetine sızmaktan rahatsızlık duyacaksanız (ki bu pek de iyi bir fikir değildir) konuşmayı sürdürmenin en iyi yolu, arkadaşınıza gerçekten değer verdiğinizi gösterecek bir şeyi tüm içtenliğinizle söylemenizdir. Örneğin: "Sana rastladığıma çok sevindim. Ben de seni düşünüyordum."

Para önemlidir

Kanser olduğunuzda parasızlık korkuları başgösterir. Unutmayın ki bir travma yaşadığınızda duygusal açıdan gerilersiniz (reg-

resyon) ve güvenlik korkularınız artar. Bu nedenle arkadaşların ya da ailenin parasal korkuları yatıştırmak için yapabilecekleri her şey son derece yararlı olacaktır. Tedavimin sona ermesinden kısa bir süre sonra yaşadığım bir deneyim buna iyi bir örnek olabilir.

Kocam doğum günüm için beni Guerneville'deki bir bakım merkezine götürüp bütün hafta sonu boyunca gurme yemekleriyle, masajla ve saç bakımıyla şımarttığında, ruh halim hâlâ değişkendi. Stilistin kafamda şampuanı köpürten güçlü elleri beni yatıştırdı, ama pahalı saç ürünlerinden söz etmeye başladığında kendimi baskı altında ve korkmuş hissederek sinirlendim.

"Daha yeni kanser geçirdim," diye patladım, "yani bütçeme çok dikkat etmek zorundayım."

Adam, "Ah, çok üzgünüm," diye bağırdı ve hemen perdenin arkasındaki odaya geçip gözden kayboldu, bir an sonra geri gelip, limon mineçiçeği kokulu Pevonia ürünlerini içeren, selofanla sarılı bir hediye paketini gururla bana uzattı.

"AIDS ve kanser olmuş o kadar çok arkadaşım var ki. Çalışamamanın ve alışkın olduğunuz kadar para kazanamamanın ne kadar zor olduğunu biliyorum."

İçinde bir damlacık losyon kalmış olan kavanozlardan birini hâlâ saklıyorum, çünkü bana sevgi kokuyor.

Kanserli bir arkadaşınızla yemeğe çıktığınızda, onun sizden daha yüksek bir gelir düzeyinde olduğunu düşünseniz bile hesabı ödemeyi teklif edebilir, "Gelecek sefer sen ödersin," diyerek gelecek sefer *olacağını* açıkça ima edebilirsiniz. Ona bir hediye alın ve kendinize harcayacağınızdan daha fazla para harcayın. Yazlığınız varsa, kullanmasını teklif edin. (Arkadaşım Marcie kanser olduğunda, erkek kardeşi Toskana'daki villasını tahsis etmeyi ve kocasıyla ikisine kendi seyahat milleriyle uçak bileti almayı önerdi.) Arkadaşınızın ya da sevdiğinizin yüzündeki mutluluk ve minnet ifadesini gördüğünüzde, bu yaptığınızdan hiç pişman olmayacaksınız!

26

Farklı Yaşlarda Kanser

İyi bir kanser türünün ve teşhis konması için iyi bir yaşın olmadığını söylemeye gerek bile yok, ama farklı yaşlardaki bireyler için kanser daha trajik, daha acı verici ve ağır olabilir ve farklı devalar gerektirebilir. Bu bölümde kanseri yaşam evreleri merceğinden inceleyeceğiz.

Çocuklar ve Kanser

Kanser kimi pençesine alırsa alsın acımasız, adaletsiz ve kötüdür, ama hayatta sorumlulukların pek az, zevklerin belki de en saf ve içten olduğu bir dönemin tadını çıkarması gerekenlerin başına geldiğinde, katlanılması neredeyse olanaksızdır. Kanser tedavisi gören çocukların pek çok düzeyde buna uyarlanmaları gerekir. Küçük çocuklar hastanede yatarken ebeveynlerinden ayrılma korkusu yaşayabilirler. Daha büyük çocuklardaysa saçlarını kaybetmek ya da zayıflamak, özgüvenlerini ve sosyal konumlarını etkileyebilir. Neyse ki çocuklar genellikle yetişkinlerden daha çabuk toparlanırlar ve tıpkı bedenleri gibi ruhları da daha çabuk iyileşir.

Kanserli bir çocuğun ruhuna nasıl destek olursunuz? Her yıl yüzlerce kanserli çocuğun tedavi edildiği Oakland Çocuk Hastanesi ve Araştırma Merkezi Onkoloji Bölümü'nden Psikolog Dina Hankin'e sordum bunu.

"Zor bir soru; benim tavsiyem, arkadaşların, ailelerin ve sevilen kişilerin anne-babaya, çocuklarıyla konuşurken tedavileri ve teş-

hisleri konusunda hangi sözcükleri kullanacaklarını sormalarıdır. Özellikle de çocuklar küçük yaştayken, anne-babaları onları çok daha fazla korur. Örneğin çocuğun yanında "kanser" sözcüğünü kullanmayabilirler. Bu durumda çocuğun yaşamında ona yakın kişiler de kullanmamalıdır. Yetişkinleri çocuklarına karşı açık ve dürüst olmaya, doktorlarından duyabilecekleri sözcükleri kullanmaya teşvik ediyorum, aksi takdirde, tıbbi ortamlarda duydukları şeyler hakkında konuşulması sorun yaratıyorsa, ailelerine ve arkadaşlarına güvenlerini kaybedebilirler...Yararlı stratejilerden biri, insanların çocuğa, durumlarına ve aileye olan saygılarını en iyi nasıl göstereceklerini kendilerine sormalarıdır.

"Çocuklarla zaman geçirip oyun oynamak da [yararlıdır]. Kanser tedavisi gören çocuklar enfeksiyon riski nedeniyle genellikle tecrit edilirler. Ancak gidip onlarla oynayabilecek bir çocuğunuz varsa, bu morallerini düzeltebilir. Kanserleri dışındaki konularda onlara ilgi göstermek de yararlı olacaktır. Özellikle yeniyetmeler yalnızca kanserden söz etmekten bıkıp usanabilirler. Bu durumda öteki ilgi alanları hakkında soru sormak ve başka şeyler yaşamalarına yardım etmek yararlı olacaktır. Son olarak, kanser deneyimi yaşayan çocuklardan beklentilerin olmasında ve onlara sınırlar konmasında bir sakınca yoktur. Düzen tüm çocuklar için önemlidir, ama yaşamlarının böylesine öngörülemez olduğu bir dönemde daha da önem kazanır."

Lucille Packard Çocuk Hastanesi ve Stanford Hastane ve Kliniği'nden psikolog ve doçent Barbara M. Sourkes, *Armfuls of Love: The Psychological Experience of the Child with a Life-Threatening Illness* (Kucak Dolusu Sevgi: Yaşamı Tehdit Eden Bir Hastalığa Yakalanmış Çocuğun Psikolojik Deneyimi) adlı kitabında çocuklar tarafından yapılmış resimlere de yer vererek, bir çocuğun kanserle savaşmasının nasıl bir şey olduğunu aydınlatıyor. "Bu yaş grubu için resim yapmak tanıdık bir iştir ve etkili bir ifade yöntemi oluşturur. Genellikle sözel düzeyin ötesine geçerek, derin farkındalıkla-

ra ulaşılabilmesini sağlar," diye yazıyor Doktor Sourkes. Bu kitap, güçlü bir şefkat ve içgörü dozu isteyen herkese tavsiye edilir.

Kanserli çocukların ebeveynleri

Kanserli birine bakmanın kanserle bizzat savaşmaktan daha kötü olduğunu söyleyenler çıkabilir. Ben işin iki yönünü de gördüm ve iki savı da destekleyebilirim. Tartışamayacağım, hatta tasavvur bile edemeyeceğim şeyse, kanserle savaşan bir çocuğun anne-babası olmanın nasıl bir şey olduğudur. Bunu bir ebeveynin en kötü kâbusu olarak nitelemek, bilinçdışı zihnin de ötesinde derinlere işleyen, kişinin varlığının özüne inen bir acıyı hafife almak olur.

Sağlıklı bir çocuğun anne-babasınının memnuniyetle, hatta gönülsüzce bile olsa hayal edecekleri bir şey değildir bu, ama çocuğu kanser olan bir ebeveyn tanıyorsanız, bence bunu yapmalısınız.

Kanserli çocukları olan iki kadınla tanıştım. Shannon Kelley-Barry "Kanserli Bir Çocuğun Annne-Babasına Ne Söylenmez" başlıklı etkileyici denemesini burada yayınlamama izin verdi. Bunun ardından, bir diğer tanıdık dost olan Mimi Avery'nin yazdığı kısa bir yazı gelecek. Mimi, CarePages.com'da Julian's World (Julian'ın Dünyası) adlı bir blog yazıyor. Mimi'nin kanserli çocukları savunma taahhüdü oğlu Julian'ın ölümünden sonra da sürdü, hatta arttı; daha yürekten, dürüst ve yararlı bir şey yazacak başka kimseyi düşünemediğimden, bu kitap için kısa bir yazı yazmasını istedim ondan.

Çocuğu kanser olmuş bir ebeveynle konuşmayı daha aklınızdan bile geçirmeden önce bu iki yazıyı okuyun lütfen.

Kanserli Bir Çocuğun Anne-Babasına Ne Söylenmez

Shannon Kelley-Barry

Oğluma onuncu doğum gününden yalnızca bir ay sonra, 2006'nın Nisan ayında beyin kanseri teşhisi kondu. Uçakla San Antonio'dan,

Texas / Houston'a –MD Anderson Kanser Merkezi'ne–götürülmesine rağmen, çocuğumun kanser olduğunu idrak etmem birkaç gün aldı. Durmadan, "Selim bir tümör çıkacak... habis değildir," diye düşünüyordum. Cidden, benim sapasağlam çocuğum kanser olamazdı, doğru mu?

Yanlış. Keeghan'ın tümörü habisti. Ama iki ameliyattan, alt haftalık radyoterapiden ve (şu ana dek) bir yıllık kemoterapiden sonra tümörden kurtuldu. Hayatımın geri kalan bölümü boyunca dileğim, her gün –her saat?– böyle kalması olacak.

Çocuğunuz kanser olduğunda başa çıkmanız gereken en zor şeylerden biri, insanlara anlattığınızda verdikleri tepki ve söyledikleri sözlerdir. Çoğu kişinin ağzını açmadan önce düşünmediğini tekrar tekrar gördüm. "Ah, ben de "K" olmuş birini tanımıştım. Öldü," gibi şeyler söyleyebiliyorlar.

"K" sözcüğü. Kanserden böyle söz edildiğini sayısız kere duydum; sanki sözcüğün tamamını söylemek, kişinin kanser olmasına yol açacakmış gibi. Bulaşıcı bir şey değil bu, millet!

Bir gün Keeghan'la birlikte marketteyken, kasiyer bana, "Çocuk kaza mı geçirdi?" diye sordu.

Keeghan'ın başının yan tarafında çok büyük bir yara izi var. Bir yara izi için fena sayılmaz. Son derece simetrik –bir tarafta yukarı doğru on santim, çaprazlamasına on üç santim, öbür tarafta da aşağı doğru on santim. Öyle düzgün ki, kocamla ben kapak gibi göründüğünü söyleyerek şakalaşırdık. İnsanlara Keeghan'ın cüzdanını orada tuttuğunu söyleyerek dalga geçerdi kocam.

Bu nedenle, kaza mı geçirdiğinin sorulması biraz gülünç göründü. "Evet, ağaçtan düşüp kurabiye kalıbının üzerine düştü. İz ondan bu kadar düzgün."

Keşke bu yanıtı verseydim, ama vermedim ne yazık ki. "Beyin tümörü vardı," dedim.

Kadın, "Ah... iyileşecek mi peki?" diye fısıldadı.

Keeghan on yaşında. Kanserli. Ama sağır değil, aptal da değil! Ve yanı başımda duruyor! Ondan böyle, sanki orada değilmiş ya da

sizi anlayamazmış gibi bahsetmeyin. Anlayabilir. Hatta, doğrudan onunla konuşursanız, sorabileceğiniz her soruyu gayet iyi yanıtlayabilir. Neyse ki Keeghan, kadına on yaşına son derece uygun bir yanıt verdi: "Evvvvett, iyiyim."

Keeghan'ın tedavisinin ilk üç ayı tamamlandıktan sonra ve bir yıl sürecek takviye kemoterapi tedavisine başlamadan önce, Texas'tan Washington'a taşındık. Evimize yerleştikten kısa bir süre sonra yeni komşularımız oldu. Yeni komşumuz Bob'la tanıştığım gün kemoterapi için hastaneye gitmek üzere çocuklarla birlikte evden çıkıyordum. Keeghan'ın saçının olmadığını ve pek mutlu görünmediğini fark etti. Keeghan kemoterapiye giderken memnun görünmez hiç. Artık gerisini siz tahmin edin.

İnsanları nasıl soracaklarını bulmaya çalışmak zorunda bırakmaktansa, oğlumun kanser olduğunu açıkça söylemenin daha iyi olduğu görüşündeyim. Bu nedenle Bob'a, "Oğlum kanser, şu anda kemoterapi için hastaneye gidiyoruz, o yüzden ruh hali pek iyi değil," dedim.

Bob, "Ne kanseri?" diye sordu. Beyin kanseri olduğunu söyledim.

"Vay be. Eski patronum daha geçenlerde bundan öldü."

Yüzümün ne hal aldığını ancak tahmin edebilirim. Bön bön baktım, eminim. İyi ki o sırada çocuklar arabadaydılar.

Adama, "Sen salak mısın?" diye sormalıydım.

Onun yerine, "Biz Keeghan'ın ölmeyeceğini umuyoruz," dedim. Birkaç aydır Bob'la komşuyuz ve onun ağzını açmadan önce asla düşünmediğini öğrendim, yani tek olay bu değildi. Ama aklıma takılan bu oldu.

Patavatsızlık hastalığı için bir farkındalık kurdelesi olmalı belki de. Ne renk olurdu, ten rengi mi? Ya da belki günün birinde kitap yazıp adını, "Kanserli Bir Çocuğun Anne-Babasına Ne Denmez" koyarım. Ama kitabı alan olur mu, emin değilim. Herkes her zaman doğru şeyi söylemeyi bildiğini sanıyor.

Belki de, "HEY, SEN! Salaklık etme!" koymalıyım adını. Bu ad en azından birinin kitabı eline alıp arka kapağını okumasını sağlar belki.

Belki hiç umut yoktur ve insanlar sonsuza dek patavatsızlık etmeyi sürdüreceklerdir. Ama belki biraz farkındalık, aptallık selini tersine çevirebilir.

Küçük Kral Julian
Mimi Avery

Dört yaşındaki çocuğumun cenazesinde hiçbir şey beni, "O şimdi daha iyi bir yerde, bunu biliyorsun, değil mi Mimi?" sözlerini duymaktan daha fazla çileden çıkaramazdı. Dört yaşında bir çocuk için annesinin kucağından, babasının omuzlarından ya da kardeşleriyle birlikte gittiği çocuk parkından daha iyi bir yer olabilir mi?

"Beyninin arkasında kuşkulu bir şey buldular, golf topu büyüklüğünde bir kütle. Hastaneye yatıyoruz," dendiğini duyduğumda oğlum üç yıl on aylıktı.

5 Mart 2007'de kocamdan duydum bu sözleri; küçük oğlumuz Julian'a beyin kanseri teşhisi konmak üzereydi. Dört gün sonra Julian beyin ameliyatı geçirdi, sekiz saatin sonunda kütle "tümüyle" alınmıştı.

13 Mart'ta yeni bir sözcük öğrendik: "medulloblastom," yani çocuklarda görülen ender ve agresif bir beyin kanseri. "Kütle" sözcüğüyle başa çıktım, hastanede kalmakla başa çıktım, ameliyatla bile başa çıktım, ama bebeğimin kanserli olduğunu öğrenmek yıkıcıydı. Yakın geleceğinde radyoterapi ve kemoterapi olduğunu öğrenmek dehşet vericiydi.

Dört yaşında bir çocuğun beyin kanseriyle savaşması hiç duymadığım bir şeydi ve dört yaşındaki bu çocuk benim oğlumdu. Kâbus olmalıydı bu, böyle bir şey onun başına gelemezdi, bizim başımıza gelemezdi...

Julian bir savaşçı, güçlü bir küçük adamdı. Anne-babası olarak, iyileşmesi ve bir yandan da küçük bir erkek çocuk olmanın tadını çıkarabilmesi için yapmamız gereken her şeyi yaptık. Radyoterapi tedavisi sırasında saçlarını kaybedişini ve zayıflayışını izledik. Zehrin bedenine damla damla sızışını izledik. Arkadaşlarımız bize tekrar tekrar çok güçlü olduğumuzu, onların böyle bir şeyle ASLA başa çıkamayacaklarını söylediler. Onlara, "Elinde güçlü olmaktan başka seçenek kalmadıkça, ne kadar güçlü olduğunu asla bilemezsin," dedim hep. Böyle bir şey kendi başına geldiğinde, yapman gerekeni yapıyorsun. Ama aslında şöyle demek istiyordum: "LÜTFEN bunu söylemeyi kesin. Ben güçlü olmak istemiyorum, bütün bunların sona ermesini istiyorum!"

Julian'ın bir yıl tedavi görmesi gerekiyordu; ne yazık ki, daha tedavi yarılanmadan canavar geri geldi.

"Umudunuzu yitirmeyin, her şey yoluna girecek. Julian iyileşecek," diyenler oldu. Bu döneme gelindiğinde medullonun nüksetmesi hakkında her şeyi okumuştum. İyileşeceği filan yoktu ve bizim yerimizde olmayan insanlardan iyileşeceğini duymak hiç yararlı olmuyordu, ama Julian hayatta olduğu sürece onun için savaşmaktan vazgeçmeyecektim. Ne var ki küçük oğlum yorulmuştu: ilaçlardan yorulmuştu, mücadele etmekten yorulmuştu. Bedenine bu kadarı yetmişti. Birkaç farklı oral kemoterapi denedik, ama umudumuz pek azdı. Sonunda Julian tüm yetilerini kaybetti: yürümek, banyoya gitmek, en sevdiği oyuncaklarını ve battaniyesini tutmak, düşünmek ve nihayet, yaşamak. Dört yaşındayken öldü, kanser onu öldürdü.

"Küçük" adamım, günışığım, hayatımdı o benim.

Onsuz üç yıl geçti. Her gün bir boğuşma. Artık arkadaşlarımın çoğu kanser hastası. İyi niyetli, kendimizi iyi hissetmemizi sağlamak için konuşmak ZORUNDA olduklarına inanan kişilerin bize söyledikleri uygunsuz şeylerden, kırıcı sözlerden, saçma sapan sözlerden söz ediyoruz sık sık.

Bu sözlerden birkaçını sizinle paylaşacağım; bizlerden biriyle karşılaşırsanız bunları hatırlarsınız belki.

Çocuklarımıza kanser teşhisi konduğunda ortadan kaybolmayın lütfen; size ihtiyacımız var. Hastaneye gelip bir saatliğine yanımızda oturun. Bırakın biz konuşalım, içimizi dökmeye ihtiyacımız olacak.

Böyle bir şeyle başa çıkamayacağınızı düşünebilirsiniz. Unutmayın ki mesele siz değilsiniz, mesele çocuklar. Hastane kapısından içeri girecek gücü bulun; bizim başka seçeneğimiz olmadı.

Büyükanneniz (ya da köpeğiniz!) kanser olduğunda ne kadar korkunç, ne kadar zor zamanlar geçirdiğinizi anlatmayın bize. Öyle olabileceğini anlıyoruz, ama bizim çocuklarımız da büyüyüp nine-dede olacak yaşa gelmeliydiler.

Çocuklarımızın kanserleri nüksettiğinde, biz ve doktorlarımız yeniden mücadele etmek için mümkün olan her seçeneğe bakarız. Günlerce, gecelerce en iyi tedavi yolunu ararız; yani ne yapacağımız, ne yapmayacağımız konusunda bize önerilerde bulunmaktan kaçının.

"Çocuğunu zehirlemekten vazgeç, bırak gitsin," sözcüklerini okumak o kadar acı verici ki; "Tedaviyi neden kesiyorsun, neden pes ediyorsun, çocuğunu kurtarmak istemiyor musun?" sorusu da öyle. Biz elimizden geleni yaparız. Seçenekler kısıtlıdır ve ne kadar zor olursa olsun, seçim bizimdir. Yaşamlarımızın sonuna dek bununla başa çıkması gerekecek olan BİZİZ.

Sonra, kaybederiz. Çocuklarımız ölür. Onların tabutlarının yanında dururken bize sarılın, gözyaşımızı silin; konuşmanıza gerek yok. Bir zamanlar yaşam dolu, şimdiyse buz gibi ve hareketsiz olan küçük bedenlerine bakarken, ne kadar güzel göründüklerini söylemenizi istemeyiz. Ne söylemeye çalıştığınızı biliriz, ama ölü bir çocuğun yüzünde güzel bir şey yoktur.

Onlar güzel değil, daha iyi bir yerde değil ve eğer çocuğunuzu kaybetmemişseniz, ne hissettiğimizi bilemezsiniz. Bir kere daha söylüyorum, köpeğinizi kaybetmek bununla kıyaslanamaz.

Cenazeden sonra herkes evine ve sonunda hayatına döner. Bizim hayatımız durur. Hiçbir şey aynı değildir, biz de aynı değilizdir. Telefonlar ve ziyaretler azalmaya başlar, sonunda kesilir. Benim başıma hiç gelmedi, ama birkaç arkadaşıma, kanser meleklerinin annelerine 'hayatlarına devam etmeleri,' 'yaşayanlar arasına dönmeleri" söylendiği oluyor. Yas tutan bir anneye böyle bir şey söylemekte sakınca görülmemesini anlayamıyorum.

Başka çocuklarımız varsa onlar bizi ayakta tutar; her sabah yataktan kalkmaktan başka seçeneğimiz yoktur. AMA başka çocuklarızın olması, bir çocuğunu yitirmenin acısını azaltmaz. "En azından başka çocukların da var," ya da, "Mimi, sana ihtiyaç duyan üç oğlun var hâlâ" sözlerini bir kez daha duymaya katlanamam herhalde. Bunları biliyorum, öteki oğlanları da ben doğurdum. Ama başka çocuklarınız olsun ya da olmasın, bebeklerinizden biri öldüğünde sizin bir parçanız da ölür. Tek çocuklarını yitirmiş olan bazı arkadaşlarıma, "Daha gençsin, başka çocuklar yapabilirsin," dendiğinde mideleri bulanıyordu.

Bizi tamir etmeye çalışmak yerine dinlemeye, meleklerimizden söz etmemize izin vermeye, onlar hakkında SİZİN hatırladıklarınızı bize anlatmaya ne dersiniz? Hiçbir zaman var olmamışlar gibi davranmayın.

HİÇBİR ŞEY ve HİÇ KİMSE bebeklerimizin yerini alamaz.

Yani lütfen, lütfen, bizimle karşılaşırsanız, sözlerinize dikkat etmeyi unutmayın.

Sandığınız kadar güçlü değiliz, kolayca inciniriz.

Çocuklarımızın adını söyleyin. Paramparça olabiliriz, ama bunun önemi yok, çünkü onların unutulmadığını bilmeye ihtiyacımız var.

Genç yetişkinlerde kanser

Her yıl on beşle otuz dokuz yaş arasında yetmiş binden fazla kişiye kanser teşhisi konuyor ve on binden fazlası bu hastalıktan

ölüyor. Bu amansız istatistikler son on yılda değişmedi, ama kanser atlatmış gençlerin kimi zaman Kanser Diyarı ya da Heidi Adams'ın deyişiyle "Kanser Gezegeni" diye anılan dehşet verici dünyaya adım attıklarında karşılaştıkları kişisel, duygusal zorluklar ve yaşam tarzı mücadeleleri de aynı derecede çetin ve kabul edilemez nitelikte.

Heidi o diyara yirmi altı yaşında, sonunda Ewing sarkoma teşhisi konana dek sekiz ay boyunca ayak bileğinde korkunç bir acıya katlandıktan sonra adım attı. Ertesi yıl farklı türde bir acı yaşayacaktı.

Heidi, "Arkadaşlarım harikaydı," dedi bana. "Erkek kardeşlerim harikaydı. Ama o bağ tümüyle farklı bir düzeydeydi." Nasıl bir şey yaşadığı kimse tam olarak anlayamıyordu ve bir destek grubuna katılmasına rağmen, oradakilerin çoğu nine-dede olacak yaştaydı. Bir yıldan fazla süren tedavi boyunca yalnızca dört kanserli genç yetişkinle karşılaşmış, bunlardan ikisiyle de kemoterapi görürken tanışmıştı.

Birkaç yıl sonra, yeniden sağlam zemine ayak bastığında, sandığı kadar yalnız olmadığının farkına varmıştı. "Memorial Sloan-Kettering'in bir vakfından, özellikle genç yetişkinleri inceleyen birileriyle tanıştım ve o anda ilk kez ampul yandı, 'Ah evet, ülkede ve dünyada benimle aynı şeyleri yaşamış pek çok insan varmış; bizler birbirimizi bulabilmeliyiz,' dedim."

2001 yılında Planet Cancer (Kanser Gezegeni) adlı bir web sitesi aracılığıyla kanserli genç yetişkinlerin birbirlerini bulmalarını sağladı. Genç yetişkinler bu gezegene inip, kendi yaşlarındaki başka kişilere özgü gereksinim ve deneyimler hakkında daha fazla bilgi edinebiliyorlar. Heidi bir yıl sonra bir mesaj tahtası ekleyerek, siteye etkileşimi de kattı. Bunun, olayı web sitesinden daha fazlası haline getirdiğini söylüyor: artık bir hareket olmuştu.

2003'te üye sayısı beş yüzdü. Günümüzde beş binden fazla üyesi var ve daha çok, kırk yaş altındakilerin alışveriş yapabildiği, okuyabildiği, etkileşime girebildiği, eğlenebildiği, gülebildiği, din-

leyebildiği ve isterse izleyebildiği farklı bulutsulardan oluşan bir evrene benziyor.

Heidi, "Kontrol unsurunu içeriyor," dedi. "İstediğiniz anda ihtiyaç duyduğunuz şeyi, istek üzerine o 7/24 desteği arayabiliyorsunuz. Ertesi Salı günü saat 07:00'ye dek beklemenize gerek yok. Bilgiye ihtiyacınız varsa, konuşacak birine ihtiyacınız varsa, içinizi boşaltmaya ihtiyacınız varsa, istediğiniz her şekilde ulaşabilirsiniz. Size çekici gelen buysa video yükleyebilirsiniz, ama bilirsiniz ki kendizi b.k gibi hissettiğinizde b.k gibi görünürsünüz ve muhtemelen video çekmek istemezsiniz, bu nedenle video gençlerin erişebilecekleri araçlardan yalnızca biri ve çok yararlı olabiliyor."

İnternet radyosundaki, şu anda yarım milyondan fazla dinleyicisi olmasıyla övünen The Stupid Cancer Show gibi öteki internet siteleri ve Lance Armstrong Vakfı tarafından kurulan LIVESTRONG/Young Adult Alliance [GÜÇLÜ YAŞA/Genç Yetişkinler Birliği] gibi örgütler (Planet Cancer da bir LIVE-STRONG inisiyatifi oldu) genç yetişkinlerin iletişime geçebilmelerini, katkıda bulunabilmelerini ve sorunlarının savunuculuğunu yapabilmelerini sağlıyor. Genç yetişkinlerde kanser konulu pek çok kitap var artık: Heidi Adams'la erkek kardeşi Chris Schultz yakın zamanlarda, genç yetişkin kanserinde yolunu bulmak hakkında bir kitapçık yazdılar. Ve bunun ilk basımı için genç yetişkinlerde kanser konulu kısa bir yazı yazmış olan Kairol Rosenthal 2009'da, *Everything Changes: The Insider's Guide to Cancer in Your 20s and 30s* (Her Şey Değişiyor: İçeriden Birinin 20'lerinizde ve 30'larınızda Kanser Konusunda Rehberliği) başlığıyla olağanüstü bir kitap yayımladı.

Kairol bu kitap için ilk yazdığı bölümü değiştirip değiştiremeyeceğini sordu ve ben de, aslında geliştirilmeye hiç gerek olmadığını düşündüğüm yazının geliştirilmiş bir versiyonunu kitabıma katacağım için çok memnun oldum. Kanserli bir genç yetişkine nasıl destek verileceği konusunda kapsamlı, ama kısa bir ders almak istiyorsanız lütfen okuyun.

Genç Yetişkinlerin Bilmenizi İstedikleri Şeyler
Kairol Rosenthal

Yakın zamanlarda bir kafede oturmuş, enfes bir hamburger yiyordum. Restoran ağzına kadar dolu olduğundan barda yiyordum. Yanımda oturan altmışlarındaki zarif kadın benimle sohbet etmeye başladı ve hayatımı nasıl kazandığımı sordu. "Yazarım. Genç yetişkinlerde kanser hakkında yazıyorum," dedim. Herkes kanserli birilerini tanır ve bu kadın da bana kanserle yaşayan arkadaşlarından bahsetti. Bunlar ellilerinin, altmışlarının, yetmişlerinin sonlarındaki hastalardı. Sonra, "Hangi yaşta kanser olduğunuzun bir önemi yok," dedi. "Kanser kanserdir. Hepimizin umutları, hayalleri vardır ve kanser yolumuzu kestiğinde yaşın hiçbir önemi olmaz."

Kesinlikle aynı fikirde değildim. Farklı yaşlarda kanserle yaşamak son derece farklıdır ve bunun nedenini anlamanız çok önemlidir. Bir yaş grubu diğerinden daha fazla anlayışı hak ettiği için değil; yaşam tarzlarımız, hastalıklarımız ve gereksinimlerimizdeki farklılıkları daha iyi anlamanız durumunda, yaşamınızdaki genç yetişkin kanser hastalarına daha iyi yardım edebileceğiniz için bu bilgiyi edinmelisiniz.

Yirmi yedi yaşımdayken bana kanser teşhisi konmasından üç hafta önce kariyerimi değiştirmek amacıyla, düşük ücretli bir idarecilik işinden ayrılmıştım. Beni çok şaşırtan bu teşhisin ertesi günü ikinci bir görüş almak için telefon ettim. Hemşire randevumu değiştirmeyi reddetti. "Sağlık sigortanız yok," dedi bana. Eski işverenim, sağlık sigortası kapsamımı uzatacak olan COBRA belgelerini teslim etmeyi unutmuştu.

Boynumda on dokuz habis tümör vardı ve sağlık sigortam yoktu. Bekâr ve işsizdim. Bay Area'da asansörsüz, üç katlı döküntü bir apartmanda tek başıma yaşıyordum ve ailemle eski arkadaşlarım ülkenin öteki ucundaydı. Kanser öyküm hiç de görkemli değil. Ama genç yetişkinleri sersemletecek kadar tipik bir örnek.

Mücadele ettim ve sonunda sigorta olup ameliyata girdim, tedavi gördüm. Yeterince iyileştiğimde hastane kıyafetini attım, bir seyahat bursu buldum ve ABD'yi boydan boya dolaşarak, öteki genç yetişkin kanser hastalarıyla yaptığım röportajları kaydettim. Ön cephedeyken, genç yetişkinlerin kanser teşhisi öncesinde, sırasında ve sonrasında neler yaşadıklarını öğrendim. Teşhisten önce niyetlendiğim kariyer değişikliğini hiç yapamadım. Bunun yerine yazar oldum ve *Everything Changes: An Insider's Guide to Cancer in Your 20s and 30s* adlı ilk kitabımı yayımlattım.

Genç yetişkinlerde kanser konusunda öğrendiklerimin bir kısmı, kendi sigortam için debelenme, hastalığım konusunda açgözlülükle okuma ve sağlık durumumun tehlikelerine rağmen beni sevecek bir erkek bulup bulamayacağımı merak ederek kalbimi paramparça etme deneyimime dayanıyor. [Buldu!] Genç yetişkinlerde kanser konusunda öğrendiklerimin geri kalanı sağlık politikalarına ilişkin araştırmalarıma, tıp profesyonelleriyle yaptığım röportajlara ve en önemlisi, bir ses kaydediciyle oturup, çok sayıda genç hastayı pürdikkat dinlememe dayanıyor. Sizden bilmenizi istediklerimiz şunlar:

KANSERLİ BİR GENÇ OLDUĞUNUZDA MALİ DURUM VE SİGORTA

Genç yetişkinler kanserin mali darbesini genellikle daha sert hissederler. Sağlık harcamalarından dolayı öteki tüm yaş gruplarından daha fazla borcumuz vardır. Hiçbirimiz Medicare şartlarına uygun değilizdir, çocukların genellikle ulaşabildiği devlet desteklerinden de yararlanamayız. Çoğumuzun sağlık ve maluliyet sigortası yetersizdir, düşük ücretli işlerde çalışırız. Pek çoğumuz ya hâlâ okuldadır, ya da öğrenci kredilerini geri ödemektedir. Banka hesaplarımızı kabartacak ya da kara gün fonu oluşturacak kadar yıl yoktur arkamızda.

Genç yetişkin kanser hastalarının çoğu, mali durumları ve sigorta konusunda danışmanlığa ihtiyaç duyar. Konuşacak doğru in-

sanları bulmak için gerekli ayak işlerini yaparak bize destek olabilirsiniz. Yanımızda durup, edindiğimiz bilgileri özümsememize ve düzenlememize yardım edin. Genç kanser hastalarına verilen burs ve bağışları bulmamıza ve bunlara başvurmamıza yardım edin. Geçmiş olsun çiçekleri ve oyuncak hayvanlar yollamaya ek olarak, ya da bunların yerine eczane, market ve benzin için kullanabileceğimiz hediye çekleri vermeyi düşünün.

KANSERLİ BEKÂR GENÇ

Kanserli bekâr bir genç olmak son derece yalıtıcı bir deneyim olabilir. Bu hastalığa yakalandığınızda flört edecek birini bulma şansı yarı yarıya azalır. Arkadaşlarınız dışarıda flört edip birileriyle çıkarken evde kapalı kalmak insana kendini yalnız hissettirir. Bekâr olmanın pratik yönleri de aynı derecede, belki daha da zordur. Size destek verecek bir partneriniz olmadığından, ev işlerinden doktor randevularına dek her şeyde tek başına kalırsınız. Çoğumuz için bu, ilk büyük hastalık deneyimidir. Bakımımızla ilgili ıvır zıvırı düzenlemeyi öğrenmek, kendi başımıza yapılamayacak kadar ağır bir iştir.

Bizi kanserli bir bekâr olarak yaşamanın nasıl bir şey olduğu konusunda içimizi dökmeye davet edin. Konuşmak istemezsek konuşmayız, ama büyük olasılıkla, sormanızdan memnun oluruz. Arkadaşlarımızı ev işlerinde ve bizi doktor randevularına götürerek yardımcı olmaları için örgütleyin ki, her zaman istemek zorunda kalmayalım. Dostluk gereksinimimize duyarlı olun. Bir hafta sonu gelip evinizde kalmaya davet edin. Ya da daha iyisi, birkaç gece kanepemizde uyuyup, bize yoldaşlık edin.

AİLE PLANLAMASI VE KANSERLE, BEBEKLERLE, ÇOCUKLARLA VE YENİYETMELERLE BAŞA ÇIKMAK

Genç yetişkinler, çocuk yapmak için en uygun çağdadırlar ve ameliyat ya da tedavi, üreme sistemlerine zarar verebilir. Sağlık

geçmişi kayıtlarımızda kanserin bulunması evlat edinme yollarını da tıkayabilir. Bu şartlar, hastalığımız için harcadığımız duygusal ve mali kaynakların üzerine fazladan zaman, enerji ve para yükü bindirebilir. Bizimle bu konuları konuşun ki, gereksinimlerimize karşı duyarlı olmayı öğrenebilesiniz. Doğum yapmadan önceki hediye partinize katılmak aklımızı kemoterapiden uzaklaştırmak için en uygun yol da olabilir, odayı ve tüm bebek hediyelerini ateşe vermeyi istememize de yol açabilir. Her iki durumda da lütfen anlayışlı olun.

Kanserli genç yetişkinler şimdiden bebek, çocuk ya da yeniyetmelerin ebevayni olabilirler. Ölüp de büyümekte olan çocuklarımızı arkamızda bırakma düşüncesi korkunçtur. Bunu düşündüğümüz için bizi ayıplamayın. Aydınlık yöne bakmamızı söylemeyin. İhtiyaç duyuyorsak, bu korkularımızdan bahsetmemize lütfen izin verin. Kanserli ebeveynliğin pratik yönüne baktığımızda, bu hastalık tüm ailede klostrofobi yaratabilir. Kanserden uzaklaşıp tatil yapabilmeleri için bir günlüğüne çocuklarımızı yanınıza alın. Tedaviye, doktor randevularına gitmemiz gerektiğinde ya da yalnızca bir saatliğine evde yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğumuzda çocuklarımıza bakmayı teklif edin. Ya da daha iyisi, düzenli çocuk bakımı gereksinimlerimizi karşılamak için bir çocuk bakma ekibi kurun.

KANSER VE GENÇ KARİYERLER

Kanser hastaları bu hastalığın bir uyanış olabileceğini, yaşama yeni bir anlam ve öncelikler kazandırabileceğini sık sık duyarlar. Bu düşünce, genellikle kariyer merdiveninin ilk basamaklarında olan genç yetişkinler için aşırı derecede uygunsuz olabilir. Sağlık gereksinimlerimiz için işten izin almak terfi olanaklarını kaçırmamıza ya da özgeçmişimizde büyük boşluklar oluşmasına yol açabilir. Tedaviden sonra pek çoğumuz sevmediğimiz, ama sağlık sigortamızı sürdürmek ve tıbbi tedavi faturalarını ödemek için ihtiyaç duyduğumuz işlerde kendimizi kapana sıkışmış gibi hissede-

riz. Patronlarımız, iş arkadaşlarımız ya da kariyer dünyasında yolumuzu bulma konusundaki bıkkınlık ve korkularımızı dinleyecek kişilere ihtiyaç duyabiliriz. Endişelenmeyin, sorunlarımıza çözüm bulmak zorunda değilsiniz; dikkatli bir dinleyici olun ve ücretsiz hukuki danışmanlık ya da kanser hastalarını ve onlara iş bulmayı hedef alan ücretsiz iş danışmanlığı bulmak için yardımınızı isteyip istemeyeceğimizi sorun.

GENÇ BEDENLER VE GENÇ BİYOLOJİ

Kanser konusunda, genç hastaların daha iyi durumda olacakları her zaman doğru değildir. Aslında meme kanseri gibi bazı kanserler genç yetişkinlerde ileri yaştakilere göre daha agresiftir. Doktorlar genellikle semptomlarımızı ciddiye almadıklarından ve bu nedenle testler ve teşhis geciktiğinden, yirmili ya da otuzlu yaşlardakilerin kanserleri daha geç, daha agresif aşamalarda teşhis edilebilmektedir. Genç yetişkinlerde kanser alanında, çocuk ya da ileri yaşlardaki yetişkin hastalara kıyasla ciddi derecede fon sıkıntısı çekilmektedir. Sonuçta doktorlar çoğu zaman durumlarımızı, tedavilerimizi ve prognozlarımızı bizden ya onlarca yaş genç ya da yaşlı ve biyolojileri bizden önemli derecede farklı hastalarla birlikte ele alırlar.

Bu sorunların çözümü uzun vadeli ve sistemiktir. Bu arada, dayanma gücümüz ve prognozumuz konusunda yaşımıza dayalı varsayımlarda bulunmayarak bize yardım edebilirsiniz. Bunun yerine, ne durumda olduğumuz ve ne hissettiğimiz konusunda açık uçlu sorular sorun ve güvenilir tıbbi kaynaklardan genç yetişkinlerde kanser konusunu okuyun.

GENÇ YETİŞKİNLER VE DESTEK SİSTEMLERİNİN YERİNDEN OYNAMASI

Genç yetişkinler çok hareketlidirler. Okula gitmek için evden ayrılırız, yeni iş bulmak, yeni partnerlerimizle birlikte olmak, ya da ebeveynlerinden bağımsızlığını kazanmış bir yetişkin olarak

kimliğimizi oluşturmak için bir yerden ötekine taşınırız. Biz hareket halinde olmasak bile uzun süreli arkadaşlarımızın çoğu öyledir. Yirmilerimiz ve otuzlarımız aynı zamanda, pek çoğumuzun maneviyatla ilişkimizi yeniden tanımladığımız bir dönemdir. Bazılarımız çocukluğumuzda manevi yuva olarak bellediğimiz yerleri arkamızda bırakırız. Böyle büyük bir akışkanlığın ortasında destek sistemimizin nerede olduğunu bilmek cidden zor olabilir. Ebeveynlerimizin ya da nine-delerimizin yaşında kanser hastalarının sahip oldukları derin sosyal destek ağlarını oluşturacak onlarca yılımız olmamıştır.

Gece-gündüz size güvenebileceğimizi anlamamıza yardım edin. Bize ne şekillerde el uzatabileceğiniz konusunda bol bol örnek verin. Ve en önemlisi, pür dikkat ve yargılamadan dinlemeyi öğrenin. Destek grubuna katılmayı herkes istemez. Kanserden bahsetmeyi, ya da duygularını dostlarına bile ifade etmeyi herkes istemez. Ama istediğimizde yanımızda olacağınızı bize gösterin.

Çocuk yapacak yaştaki kadınlar

Kairol Rosenthal'in daha önce belirttiği gibi, kemoterapi kadının üreme sistemine zarar verebilir. Menopoz öncesindeki kadınların karşılaştıkları acı verici zorlukları anlamak, onlara sevgi dolu desteğinizi sunmanıza yardımcı olabilir. Aşağıdaki yazı, adını vermemi istemeyen sevgili bir dostum tarafından kaleme alındı. Bilmenizi isterim ki, bunu yazdıktan kısa bir süre sonra hayallerinin erkeğiyle karşılaştı ve bir yıl kadar sonra onunla evlendi.

Tedavi ya da çocuklar

Hodgkin dışı lenfoma için yaptırdığım biyopsinin nihai sonuçlarını aldığımda, testler ilk başta belirtilenden daha agresif bir tür olduğunu doğruladı, bu nedenle birkaç gün sonra kemoterapiye alındım. Yumurtalarımın toplanmasını ya da doğurganlığımın ko-

runmasını sağlayacak başka bir şeyin yapılması konusu hiç tartışılmadı. Sonradan bana, buna zaman olmadığı söylendi. Otuz yedi yaşımdaydım, bekârdım, ama hâlâ çocuk sahibi olmayı umuyordum. En azından, bu olasılığın elimden alınmasını istemiyordum. Doktorlarım nazik olmakla birlikte, anlaşılabilir bir biçimde doğurganlığımdan çok kanserden kurtulmakla ilgileniyorlardı. Arkadaşlarımın doğurganlık sorunlarını dinlemek benim için zordu, çünkü onların hayatlarındaki en büyük sorun buydu. Benim içinse yalnızca tedavinin bir yan etkisiydi. Çok büyük bir sorun yaşadığı için çocuk sahibi olmanın lüks sayılacağı o insanlardan biri olmuştum. Yalnızca hayatta kalmakla yetinmem gerekiyordu.

İkinci kemoterapi turunun bir noktasında âdetten kesildim. Süreci oldukça yumuşak geçirdim, üzüntü ya da korku işaretleri enderdi. Kemoterapinin ortasındayken ikinci bir görüş almak için Stanford Üniversitesi'ne gittim. Doktor çok iyi tepki verdiğimi belirtti, ama ilk tümörün büyüklüğü nedeniyle tur sayısını artırmamı önerdi. Her yeni turla âdet çevrimimin yeniden başlaması olasılığının azalacağını biliyordum. Ama karar verirken bunu dikkate alamayacağımı da biliyordum. Benim yaşımda sürekli menopozda kalma olasılığının yarı yarıya olduğunu söyledi. Ve çevrimim yeniden başlasa bile, yumurtalarımın ve foliküllerimin gördüğü hasar yüzünden kısır olabilirdim. Randevudan sonra annemlerle yemeğe gittim ve makarna tabağımın karşısında gözyaşlarına boğuldum.

Hormon düzeylerim beni dosdoğru menopoza soktu. Ellilerindeki kadınlarla sıcak basmaları hakkında şakalaşıyordum. Hormon ikame tedavisi için jinekoloğumla ve bir üreme endokrinoloğuyla görüştüm. Ama yaklaşık bir ay sonra, genellikle âdetimin başlarında yaşadığım o tanıdık duyguyu hissettim. Başladığı gün, on dört buçuk yaşındayken, lisede âdet görmeyen tek kız olduğuma kesinlikle inandığım zamandan beri duymadığım bir heyecana kapıldım. Yaklaşık dokuz ay her ay âdet gördükten sonra, bazı ek testler yaptırmak için yeniden jinekoloğuma gittim. Hormon düzeylerimin normale dönmekle kalmayıp, yumurtladığım yönünde her belirtinin bulunduğunu öğrendim. Bir kez daha gözyaşlarına boğuldum.

Biyolojik saatimin sonuna yaklaştığım düşünülürse, çocuklarım olacak mı, ya da en azından onları karnımda taşıyabilecek miyim, bilmiyorum. Kendi başıma çocuk yapmayı bile düşünüyorum. Söylemek istediğim şu ki, hâlâ bir seçeneğimin olabilmesi beni çok mutlu etti; kanser bunu benden almamıştı. Kimse bunu iyi niyet dışında bir duyguyla söylememiş olsa da, başkalarının sözlerinden, bunun için endişelenmemem ve yalnızca hayatta olduğum için minnet duymam gerektiğini hissettiklerini seziyorum. Minnettarım. Ama bu kadar üzülmemin nedeni, kanser atlatmış biri ve bir kadın olarak bu meselenin beni daha derin bir düzeyde sarsmış olması. Doğurganlığım ve hormonal sorunlarım konusundaki duygularımı, kanser konusunda yapamayacağım bir şekilde serbest bırakıyorum.

Altın Yıllarda ve Sonrasında Kanser

Kaç yaşında olursanız olun, kanser berbat ve üzücü bir şeydir. Ama ne kadar zor olursa olsun bazı yaşlılar hemen, o kadar uzun yaşamış oldukları için talihli olduklarını kabul ederler. Babam akut myeloid lösemiden kısa sürede öleceğini öğrendiğinde, "Seksen üç yaşımı doldurdum," dedi. "Çoğu kişi bu kadar yaşamıyor. Harika bir hayatım oldu."

Yine de, "En azından..." diye başlayan bir cümle duyduğumuzda hepimiz ürpeririz; örneğin, "En azından güzel bir hayatı oldu;" "En azından küçük çocukları yok;" "En azından arkasında miras olarak harika bir aile bıraktı." Bu tür yorumlar bizi aydınlık tarafa yöneltmek amaçlı olsa bile, yaklaşmakta olan muazzam ve akıl almaz bir kaybın önemini hafife aldıkları izlenimi yaratabilir.

Babamın öldüğünde kaç yaşında olduğunun sorulması beni rahatsız etmiyor –insanlar sanki onu trajedi zamanlamasında bir yere yerleştirmek istiyorlarmış gibi, genellikle ilk soruları bu oluyor– ama hâlâ birisi öldüğünde, kaç yaşında olursa olsun, neredeyse her zaman bunun çok erken bir ölüm olduğunu düşünüyorum.

Evet, babamın harika bir hayatı oldu. Evet, artık acı çekmiyor. Evet, bu kara, kalın bulutların arkasında aydınlıklar olabilir. Ama babam hayatı severdi ve insan ister üç yaşında olsun ister seksen üç, kanser berbattır. Kimse kanserden ölmemeli. Kanserin bir hiyerarşisi olsaydı, bence türümüzün devam etmesi için önce kadınlarla gençleri kurtarmak isterdik. Ama kanser bir yarışma değildir. Bir insan yaşlı diye onun hayattan vazgeçmeye hazır olduğunu sanmayın lütfen. Ne onlardan umudu kesin, ne de onları terk edin.

CancerCare'den Richard Hara ve Diane Blum, *Oncology Nurse Magazine*'de yayınlanan "Social Well Being and Cancer Survivorship" (Sosyal Refah ve Kanserzedelik) başlıklı 2009 tarihli makalelerinde, kanser atlatmış kişilerin % 61'inin altmış beş yaş üstünde olduğunu belirtiyor, ama ileri yaşlardaki yetişkin meseleleri hakkındaki araştırmalar için, "istatistiksel önemiyle orantılı düzeyde değil" diyorlar. Bunu kısmen yaş ayrımcılığına bağlıyor, ama aynı zamanda, nüksetme semptomlarının ya da tedavinin sonradan ortaya çıkan etkilerinin başka sağlık sorunları yüzünden gözden kaçmasından kaynaklanan komplikasyonlara da işaret ediyorlar. Ayrıca şunları ekliyorlar: "Kanser atlatmış yaşlıların karşısındaki bir başka pratik meseleyse sosyal destek eksikliğidir. Pek çoğu, partnerlerinden ya da akranlarından daha uzun süre hayatta kalmış oldukları için sosyal açıdan, ya aileleriyle arkadaşları uzaklarda yaşadığı ya da onlarla düzenli teması sürdürecek ulaşım kaynaklarına sahip olmadıkları için coğrafi açıdan tecrit edilmiş durumdadır. Yardım edebilecek aile üyeleri varsa bile onlar da genellikle kendi evlerinin sorumluluklarıyla... ve/veya (aynı yaş grubundan eş/partner olması durumunda) kendi sağlık sorunlarıyla uğraşmaktadır. Bu nedenle, takip tedavilerine gitmek, fiziksel ve/veya mali bağımsızlıklarını yitirmiş bu kişilerin omuzlarına önemli bir lojistik ve finansal yük bindirebilir."

İleri yaşta bir komşunuzun ya da tanıdığınızın kanser olduğunu duyduğunuzda bunları hatırlayın. Onlara elinizi uzatın. Yanlarında olun.

27

Kadının İstediği/Erkeğin İstediği: Kanser ve Toplumsal Cinsiyet

1991'de, boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi konulu bir belgeselin yapımcılığını üstlenmiştim. Annenin kronik depresyonu ve psikiyatrının yeterli bakım verememesi sonucunda iyice cehenneme dönmüş kötü bir boşanmada ailenin yeniyetme kızı olduğumdan, boşanan ebeveynlerin çocuklarını travmadan ve sıklıkla, onlarca yıl psikoterapi görmekten korumak için yapabileceklerini keşfetmek ve paylaşmak benim için kişisel önem taşıyordu.

Broken Homes, Healing Hearts'ı (Dağılmış Yuvalar, Şifa Bulan Kalpler) tamamladıktan ve derin yaralar açmadan ya da ömür boyu kalıcı olacak izler bırakmadan dostça boşanmanın mümkün olduğunu gösteren sayısız umut verici öyküyü paylaştıktan sonra hâlâ, öncelikle boşanmadan kaçınmak için mümkün olan her şeyi yapmanın her ebeveynin sorumluluğu olduğuna inanıyordum (taciz vakaları hariç). Bu nedenle *Loving for Life* (Ömür Boyu Sevmek) adlı bir sonraki belgeselimin amacı, güçlü bir evlilik kurmanın ve bu evliliği sürdürmenin yollarını göstermek oldu.

Görüştüğümüz uzmanlardan biri de, o sırada yeni yayımlanmış olan klasik *Beni Hiç Anlamıyorsun: Kadın-Erkek İletişiminde Sorunlar ve Çözümleri* adlı kitabın yazarı, sosyal dilbilimci Deborah Tannen'dı. Kitabını okuyuşumu asla unutmayacağım –Oregon Kıyısı yakınlarında gür bir sekoya ormanındaki derenin kıyısında oturuyordum ve öylesine heyecanlanmıştım ki, havanın kararmasına ve Portland'a dönmek için önümde yüz elli kilometre yol olmasına rağmen kendimi sözcüklerden çekip alamıyordum. Tannen, boşan-

mamdan on yıl sonra hâlâ kalıcı bir aşk yaşayabileceğim umudunu aşıladı bana.

Tannen'ın kitabı, erkeklerle kadınların konuşma tarzlarındaki ve yaklaşımlarındaki farklılıkları çocukluğumuza dayandırıyor, daha emekleme dönemlerimizden itibaren iletişimlerimizin farklı olduğunu gösterip açıklıyor. Her iki cinsiyeti de ne suçlayan ne de öven, yalnızca farklılıkları açıklayan, birbirlerini anlamalarını ve cinsiyetler arasında daha etkili ve tatmin edici bir iletişim kurulmasını kolaylaştırmaya çalışan *Beni Hiç Anlamıyorsun*, kadınlarla erkeklerin *birbirlerinin farklılıklarını anlamaları ve buna saygı göstermeleri durumunda* huzur ve uyum içinde birlikte yaşayabileceklerini öne sürüyor. Tannen'dan alıntılarsak: "Erkeklerin duygularından bahsetmekten kaçınmak için beysboldan bahsettiklerini söylemek, kadınların beysboldan bahsetmekten kaçınmak için duygularından bahsettiklerini söylemekle aynıdır."

1991'de okuduğumdan bu yana kitabın verdiği dersler aklımın bir köşesinde kaldı; şu anda bile, yabancı sokaklarda bir türlü bulamadığımız bir adresi bulmak için dolanırken kocam David yol sormayı reddettiğinde, durmasını engelleyenin inatçılığı değil, "yenik" duruma düşmeme arzusu olduğunu hatırlıyorum (yoğun nüfuslu bölgelerin çoğunda sorunu büyük oranda çözen GPS için şükürler olsun.)

Bu kitabın ilk basımını yazarken Tannen'ın verdiği dersleri olduğu gibi kabul ettim. Cinsiyete kısa bir selam vermiş olmakla birlikte, sonradan bu konunun çok daha fazla dikkati hak ettiğini düşünmeye başladım. Geçen yaz babamın kanser teşhisi ve savaşıyla boğuşurken, benim kanser olduğum sıradaki gereksinimlerimden çok farklı olan gereksinimlerine saygı göstermek zorunda kaldığımda bu görüşüm güçlendi.

Daha derine indiğimde, yeni biyoloji biliminin ve klinik araştırmalarının, Tannen'ın sosyal-dilbilimsel kuramlarını desteklediğini gördüm. Bu bölümü yazmaya başlarken, araştırmalarında ve klinik uygulamalarında toplumsal cinsiyet farklılıklarını ele almış olan,

şu basit soruyu yanıtlayabilecek kanser profesyonellerini aradım: "Kanserli kadın ve erkeklerin gereksinim ve istekleri farklı mıdır?"

Ne kadar da basit bir soru. Bu konudaki eğilim, genelleme yapma ve Tannen'la başkalarının, erkekleri koruyucu ve kadınları besleyici, erkekleri statü ve mevki arayan, kadınları adalet, topluluk ve mutabakat kuran kişiler, erkekleri doğal danışman ve kadınları erkeklerin verdiği tavsiyelerle bilgilerin kimi zaman isteksiz taşıtları olarak sunan yapıtlarına başvurmak yönünde. Ama Meme Kanserine Karşı Erkekler'in başkanı olan Marc Heyison'la birlikte *For the Women We Love: A Breast Cancer Action Plan and Caregiver's Guide for Men* (Sevdiğimiz Kadınlara: Erkekler İçin Meme Kanseri Eylem Planı ve Bakıcının Kılavuzu) adlı kitabın yazarı, City of Hope'taki bütünleşik kanser destek programının direktörü, kanserde ağrı yönetimi ve palyatif bakım üzerinde çalışan ve otuz yıldır danışmanlık yapan Matthew Loscalzo'ya göre, durum bundan çok daha karmaşık. Bu açık, misyon temelli kitap, erkeklerin her şeyden çok istedikleri şeyi yapmalarına yardım etmeyi amaçlıyor: kadınlarına yardım edip, onları korumak.

Telefonda konuştuğumuzda Loscalzo, "Karmaşık, ama sihirli bir tablo bu," dedi coşkuyla. "Karmaşıklıktan hoşlanmayanlar için de acı verici; ama karmaşıklığa bayılan bizler için muhteşem bir öykü. Kadınla erkek birlikte harikadır. Yalnızca beklentilerini daha gerçekçi tutmaları ve her ikisinin de daha esnek olmaları gerekir."

Loscalzo'yu internette cinsiyet ve kanser konulu makaleler ararken, az sayıdaki başlık arasında *Journal of the National Cancer Institute*'ta yayınlanmış 1999 tarihli "In Coping with Cancer, Gender Matters" (Kanserle Başetmekte, Cinsiyet Önemlidir) başlıklı makaleye rastlamam sayesinde keşfettim.

Loscalzo makalesinde, cinsiyetle bağlantılı başa çıkma yollarının "kadınlarla erkekleri hastalık sürecine katma biçimimizi önemli derecede etkileyen derin farklılıklar" gösterdiğini söylüyor ve kadınlarla erkeklerin hastalıkla başa çıkma yolları hakkında

neredeyse hiçbir şey bilmediğimizi ekliyor. "Bu psikososyal alan bütünüyle göz ardı edilmiş durumda... kadınlarla erkeklerin stresi nasıl özümseyip başa çıktıklarını anlamalı, nasıl etkileşim kurduklarını ve bunu daha etkin bir biçimde yapabilmeleri için onlara nasıl yardım edebileceğimizi öğrenmeliyiz."

Makalenin yayımlanmasından bu yana geçen on yılı aşkın sürede, Loscalzo'nun dileği kesinlikle yerine gelmiş. Tıp Enstitüsü'nün 2008'de kanser bakımının hastalığın yol açtığı duygusal ve sosyal sorunların tedavisini de içermesini tavsiye etmesinin yanı sıra, beyin üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, hormonal ve yapısal farklılıkların birbirinden belirgin biçimde farklı, cinsiyet bağlantılı gereksinimlerimize işaret ettiğini ve bunları açıkladığını gösteriyor.

Tıbbın "toplumsal cinsiyet temelli tıp" olarak adlandırılan belirli bir alanı var artık ve fonksiyonel MRI'ın (fMRI) geliştirilmesi bu alanda bir devrim yarattı. "İkimiz konuşurken, beynimin çoğu solda olmak üzere yaklaşık üç bölümü aydınlanıyor," dedi Loscalzo." "Kadınlar konuştuklarındaysa beyninizin sekiz ya da dokuz yeri aydınlanıyor. Kadınların bir konuda konuşmaya başladıktan sonra bir başka konuya, sonra bir başkasına, sonra yine bir başkasına geçebilmelerinin nedeni bu işte." Loscalzo bu durumda erkeklerin yollarını kaybettiklerini, kadınlarınsa odaklarını koruyup tek bir düşünceyi izleyememeleri karşısında yılgınlığa kapıldıklarını söyledi.

fMRI başka farklılıklara da işaret ediyor. Kadınlar bir şey yaşarken duygusal deneyimlerini sözel olarak işliyor, erkeklerse böyle yapmıyor. Erkekler duygusal deneyimlerini ancak geriye dönüp baktıklarında işleyebiliyorlar. Ve kadınlar duygulara karşı daha hassas. Loscalzo, "Kadınlar bir odaya girdiklerinde odanın duygusal iklimini genellikle hızla algılayabiliyorlar," dedi. "Erkekler bunda çok daha fazla zorlanıyor ve bariz şeyleri gözden kaçırıyorlar."

"Farklar doğumdan önce, gelişim sırasında beynimizi yıkayan hormonlarla başlıyor," diye açıkladı. "Erkek beynindeki kimyasalları alıp kadın beynine enjekte edersek, kadın kendini son derece erkeksi hisseder. Kadın beynindeki biyokimyasal ortamı alıp bir erkeğe enjekte edersek, o da kendini son derece kadınsı hisseder. Bunu biliyoruz, çünkü erkeklere farklı hormon terapileri uyguladığımızda sıcak basmaları oluyor, duygusallaşıyorlar."

Ama temelde, donanımımız doğum esnasında kurulmakla birlikte –"istediğiniz ülkeden bir erkek çocuğu alıp eline Barbie bebek verin, bacaklarını kıvırıp onu bir mızrağa ya da tabancaya dönüştürür;" dedi Loscalzo– cinsiyetten statik bir şeymiş gibi söz edemeyiz, çünkü Barbie'nin bacakları gibi bizler de esnek yaratıklarız. "Toplum yapımızı alır, eğip büker ve bize belli biçimlerde tepki vermeyi öğretir. Yani karşınızda en ufak şeye ağlayacak aşırı duyarlı bir genç erkek ya da oğlan çocuklarıyla oynamak isteyen bir kız varsa, toplum onları iyice sarsıp, son derece kafası karışık varlıklara dönüştürebilir. Dolasıyıyla kadını ve erkeği düşünürken, onları bir süreklilik üzerinden düşünmeliyiz."

Genellikle daha çözüm odaklı davranan erkek, "Peki bu durum özellikle de kanser söz konusu olduğunda davranışa nasıl yansır?" diye sorabilir. Loscalzo kanser ve cinsiyetle uğraşarak ve kanser destek gruplarını yöneterek geçirdiği otuz yılın deneyimine gönderme yaparak yanıtladı bu soruyu. Kadınlarla erkekler önce ayrı ayrı toplanıyor, sonra karıları ve kocalarıyla birlikte; bunların bazıları kanser atlatmış kişiler, bazılarıysa bakıcılar.

Kadınlar kendi aralarında, kocalarının kanser konusunda espri yapması karşısında duydukları öfkeyi ifade edebiliyorlar. (Anketime gelen yorumlardan biri buna mükemmel bir örnek: "Mastektomimden hemen sonra, bandajları çıkardıklarında kocam yara izlerine bakıp, 'Aa, bak, Frankenstein'ın Gelini,' dedi. Yıkılmıştım, odada bir hemşire olmasaydı ve drenlere bağlı olmasaydım yataktan fırlayıp onu boğazlardım herhalde. Bu yorumun ne kadar duyarsızca olduğunu söylediğimde, kocam komiklik yapmak istediğini söyledi. Bana göreyse boşanma nedeniydi!")

Erkekler odaya döndüklerinde Loscalzo onlara şöyle diyor: "Stresli olduklarında espri yapmanız kadınların hiç hoşuna gitmiyor." Erkeklerden, bu esprileri neden yaptıklarını ve mizahı neden bu şekilde kullandıklarını kadınlara açıklamalarını istiyor. Sonra kadınlardan, neden kocalarının hislerini paylaşmalarını sağlamaya çalıştıklarını ve erkeklerin duygularını kendilerine saklayarak onları korumaları karşısında ne hissettiklerini açıklamalarını istiyor.

"Ve 'hanımlar, şimdi sizi böyle koruduklarında ne hissettiğinizi erkeklere öğretmenizi istiyoruz,' diyoruz. Kadınlar da, 'bu bizi dehşete düşürüyor,' diyorlar. 'Kendimizi yalnız, tecrit edilmiş, terk edilmiş, önemsizleştirilmiş hissediyoruz: bu bize iyi gelmiyor.' Bunun üzerine erkekler şok geçiriyor. Erkekler bunu söylediklerinde de kadınlar şoke oluyor. Çünkü bundan alınıyorlar. Kendilerini reddedilmiş hissediyorlar, sevilmediklerini hissediyorlar ve birdenbire yetişkinler arası sohbete başlıyoruz."

Loscalzo bu tür bağlantıyı –bağlantıdan fazlası olduğunu düşündüğü için iletişim olarak adlandırmıyor– "toplumsal cinsiyet sinerjisi" olarak adlandırıyor ve meselenin, kadınlarla erkeklerin birbirlerinden en iyi şeyleri almalarını sağlamak olduğunu açıklıyor.

"Kanser olduğumuzda, bildiğiniz gibi, her şeyin ses hacmi yükselir, ama insanlar aynı zamanda daha açık davranırlar, değişmişlerdir. Hayatın gelip geçici olduğunu, değerli olduğunu, her anın değerli olduğunu duymaya daha açıktırlar. Bu nedenle, 'Beyler, biliyor musunuz, siz odadan çıktığınızda kadınlarla konuştuk, siz erkekler de öteki odadayken kendi aranızda konuştunuz ve işte bunları bulduk,' diyebiliyoruz."

Loscalzo, erkeklerin ona tekrar tekrar söylediklerine dayanarak, kadınların yapabileceği en iyi şeyin, "Seni seviyorum. Sana değer veriyorum. Yararlı olmak istiyorum. Ama sana baskı yapmayacağım. Yanında olduğumu bil yeter; sen bir şey hakkında konuşmak istersen ben de isterim, ama seni rahatsız etmeyeceğim," demek olduğunu söyledi.

"Erkekleri biraz rahat bırakın ve aynı zamanda, onlara destek verin," dedi.

Erkeklerin konuşmasını isteyen kadınların şunu bilmeleri gerektiğini açıkladı: erkekler kontrol edemeyecekleri her şeyden uzak durmak isterler, üzülmeye ya da kırılmaya kıyasla öfkeden daha az rahatsız olurlar; onlara kendilerini kırılgan hissettirirseniz, terapi görmemişlerse ya da son derece açık değillerse, içlerine kapanırlar. (Ayrıca bunların klişe değil, genelleme olduğunu, ama en azından ciddiye alınması gerektiğini de söyledi.)

Loscalzo'ya göre erkekler kendilerini teşhir etmediklerinde, bunun yerine başka birine yardım ettiklerini hissettiklerinde, kadınların onlara yardım etmelerine izin vermeleri olasılığı yükseliyor. "Yani ne hissettiklerini bilmek istiyorsanız, başka erkeklerin bu durumda ne hissedeceğini düşündüklerini sorun. 'Başka erkeklere yardım etmemize yardımcı olmanıza ve bu erkeklere yardım eden kadınlara yardımcı olmanıza ihtiyacımız var. Bize yol gösterip bilgi verebilir misiniz lütfen?' deyin.

"Onlar güçlü bir konumdan geliyorlar. Kadınlar için kırılganlık sorun değil, çünkü kadın, işleri pek çok kişiyle birlikte halletmeye yatkındır, ama erkekseniz işi kendi başınıza halletmeniz gerekir. Birdenbire, oldukça kırılganlaşırsınız."

Loscalzo, ne yaparsanız yapın, erkeklere ne hissettiklerini, ne hissetmeleri gerektiğini ya da ne yapmaları gerektiğini söylemeyin, diye tavsiyede bulundu. "Kadınlar şunu anlamalı ki, erkek bir kadının ona ne yapması gerektiğini söylediğini duyduğu anda –kadın ondan ister on beş yaş genç olsun, ister yirmi yaş büyük ya da aynı yaşta, erkeğin annesi olur. Yani kadınların sık sık yaptıkları gibi erkeklere önerilerde bulunmaları ya da onların yanlışlarını düzeltmeleri tehlikelidir, çünkü kadın yanlışları ne kadar düzeltir ve o erkeğin annesi haline gelirse, erkek onunla bağ kurmayı, ona duygusal açıdan destek vermeyi ya da onunla sevişmeyi o kadar az ister, çünkü kadın artık onun annesi olmuştur."

Erkeklerin de kadınların ihtiyaçlarının farklı olduğunu anlamaları gerekiyor. "Bir kadın oturup konuşmak ister, siz de oturup ko-

nuşursunuz, ama bundan bir şey almazsanız, bu çok kötüdür. O bir şey alır. Ve cesur bir erkekseniz, yanan bir binaya koşarak girmenin büyük cesaret gerektirdiğini söylemeyin bana. Gerektirir elbette. Ama bu kişiyi gerçekten seviyor, ona gerçekten saygı duyuyorsanız, çenenizi kapatıp dinlemek bence çok daha fazla cesaret gerektirir.

Dünyanın her yerindeki erkeklere bir not: Kadınların sorunlarını halletmeye kalkmayın! Biz yalnızca dinlendiğimizi ve bize değer verildiğini bilmek isteriz. Ve değer verdiğinizi görmek isteriz. Anketimi yanıtlayan bir kadının yazdığı gibi: "Kocam 'erkek' olması ve yanımda duygusallaşmaması gerektiğini hissediyordu. Benimse yanımda ağlamasına ve ne kadar korktuğumu anlamasına ihtiyacım vardı; ve de o duyguyu yaşamama izin vermesine. Sonuçta, özellikle de bana teşhis konmasından çok kısa bir süre önce babasını kaybedince, bunun belki de onun için çok aşırı bir şey olduğunu anlamak zorunda kaldım."

Hanımlar, siz de Loscalzo'nun tavsiyesini dinleyin: "İnsanlara diyorum ki, odada ne zaman bir kadınla bir erkek varsa, içeride üçüncü bir şeyin daha olduğunu söylemelisiniz; bu da üzerinde birlikte çalıştığımız sorundur, aksi takdirde kadın pataklanarak mağdur edilmiş kişi olur ya da erkek pataklanır. Hayır, biz bir ekibiz." Erkekler ekiplerden hoşlanır. Sorun çözmekten de hoşlanırlar.

Loscalzo, nihai hedefin karşılıklı saygı olduğunu söyledi. Öteki cinsiyetin yaptığı ya da düşündüğü şeyleri ne kadınlar yargılamalı ne de erkekler. Çok basit görünüyor; belgesel yapımcısı ve gazeteci olarak yaptığım bu –yargılamadan dinlemek– olsa da, ilişkilerde çok daha zor, çünkü duygularımızı ve egomuzu riske atıyoruz.

Loscalzo cinsiyet çalışmalarına ağrı yönetimi çalışmaları sayesinde başlamıştı. Soyut, duygu temelli terapi tarzının erkeklerde işe yaramadığını görüyordu; kadın hastaların aksine, tedaviye dönmüyorlardı. "Böylece sorun çözücü olmak için terapi tarzımı değiştirdim, soyut şeylere değil sonuçlara odaklandım ve bir de baktım ki, iş yüküm hepten değişmiş." Ardından, başarısının üzücü bir başarısızlığı ele verdiğini görmüş. "Hemşirelerin kaçının kadın olduğu-

nu –neredeyse hepsi– sosyal görevlilerin kaçının kadın olduğunu –neredeyse hepsi– bir düşünün. Psikologlarırn kaçı kadın – neredeyse hepsi. Tıp fakültelerine bakarsanız günümüzde öğrencilerin % 50-60'ı kadın ve sayılarının zamanla daha da artması bekleniyor, yani erkeklerin kendilerini daha da yabancılaşmış hissedecekleri bir sağlık sistemimiz var, onları anlayamadığımız için de, psikolojik ve ruhsal gereksinimleri açısından erkekler yeterince hizmet alamıyorlar."

Loscalzo, önümüzdeki yıllarda karşılaşacağımız zorluklardan birinin bu olduğunu söyledi. Psikososyal konuların artık dikkat çekmesine karşın, cinsiyet farklılıkları da ele alınmalı. 2005'te *Urologia Internationalis*'te, genital-üriner kanser hastalarında psikolojik değerlendirme ve cinsiyet farklılıkları konulu bir araştırma yayımlandı. Erkeklere savunma mekanizması olarak inkârın belki de daha iyi geldiğini, teşhis ve tedavi konusundaki duygularından bahsetmek istemeyebileceklerini, kadınlarınsa duygu ve düşüncelerini iletme ihtiyacı duyduklarını gösteren araştırmaların sayısı artıyor. Ama kanser bakımında psikososyal meseleleri tedavi etmek ve bunlarla başa çıkmakta cinsiyet farklılıkları konusunda daha fazla araştırma ve tartışmaya ihtiyaç var. Bu arada, karşı cinsiyetten kanserli bir kişiyle konuşmadan önce bu bölümü yeniden okuyun.

"Meme kanserlinin kocası"nın bakış açısı

Birbirleriyle konuşan kadınlar ve erkeklerle ilgili öyküler okumak ve cinsiyet ve kanser konusunu uzmanlardan duymak bizleri bilgilendirse ve aydınlatsa da, meseleyi kaynağından duymaktan daha iyisi olamaz. Gazeteci Marc Silver bu hastalıkla kendi kişisel deneyimlerine dayalı *Breast Cancer Husband* (Meme Kanserlinin Kocası) adlı kitabı için gerekli araştırmaları yapıp ardından kitabı yazarken bu konuda bir otorite haline gelmiş. Aşağıdakileri bizim için, ama özellikle erkekler için yazmış.

Kanserlilerin Kocaları: Bilmeniz Gerekenler
Marc Silver

Karıma meme kanseri teşhisi konduğunda kendime ne ad vereceğimi bilemedim. Hasta, savaşçı ve sonuçta, kanseri atlatan kişi oydu.

Peki ben kimdim? Kimliğim nasıl değişmişti? Kendime bir etiket buldum: "Meme Kanserlinin Kocası." Kulağa doğru geliyordu. Ama bu işin ne gerektiğirdi hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Amigo olmam gerektiğini düşündüm. Bilirsiniz: İşin aydınlık yönüne bak tatlım, en azından sadece 2. evredesin!

Onun koruyucusu olmam gerektiğini düşündüm. Kanseri için en iyi doktorları ve mükemmel tedaviyi bulmalıydım.

Sorunları çözmem gerektiğini düşündüm.

Karıma meme kanseri teşhisi konmasından sonra gördüğüm şey, hiçbir şeyi çözemeyeceğim, kararlarını onun yerine vermeye kalkmamam gerektiği ve onu neşelendirmeye çalıştığımda başımın kesinlikle derde gireceğiydi. Bazen tek istediği, kanserin ne kadar berbat bir şey olduğunu bana anlatmaktı. Benim yapmam gereken tek şeyse 'Evet, gerçekten berbat,' demekti.

Karım Üç Büyük Tedavi'yi gördü: ameliyat (iki memede de lumpektomi), kemoterapi ve radyoterapi. Şu anda sağlığı iyi. Ama kanserin yaşamlarımızın kontrolünü ele aldığı o karanlık günlerde kendimi nasıl yolunu kaybetmiş ve kafası karışmış hissettiğimi hatırlıyorum. Ne yapmam gerektiğini bilmiyordum. Bu nedenle bir kitap yazdım *–Breast Cancer Husband: How to Help Your Wife (and Yourself) Through Diagnosis, Treatment, and Beyond.* Benim gibi dünyadan habersiz, sevdikleri kadına meme kanseri teşhisi konduğunda onun yanında olmak isteyen, ama tam olarak ne yapacaklarını bilemeyen erkekler için.

Beyler, benim aldığım derslerden bazıları şunlar:

1. **Çenenizi kapatın ve dinleyin.** Bence meme kanserlinin kocasına uygun slogan budur. (Aslına bakılırsa, her kocanın işine yarayacaktır.) Sizin işiniz kararları vermek değil. Karınıza

destek olmak, sorduğunda, ne düşündüğünüzü söylemek... ama ardından, sizin tavsiyenize uymak istemezse, onu anlamak.

2. **Onun randevu arkadaşı olun.** Doktor muayenehanesinde karınızın yanında oturmak önemli bir şey gibi görünmeyebilir, ama aslında Çok Önemli Bir Şey'dir. Onun yanında olursunuz. Stresli durumlarda eşinizin elini tutmanın onun stresini azaltabileceğini söyleyen bir araştırmaya rastlamıştım (belki sizinkini de azaltır). Üstelik doktorla konuşurken not alabilir ya da söylediklerini kaydedebilirsiniz, böylece karınız tüm bilgileri aklında tutamamışsa –ki bu denli kritik bir hastalığa yakalanmış kişiler için bu son derece normaldir– kayıtlara başvurabilirsiniz. Soruları onun yerine sormamalısınız, ama saat hızla ilerlerken doktora sormak istediği soruları ona hatırlatmak için sorularının listesini elinizin altında bulundurabilirsiniz.

3. **Ona yanaşmaktan çekinmeyin.** Evet, kanser tedavisi sırasında seks her zaman mümkün olmayabilir. Ama olanaksız da değildir. İkiniz de havanızdaysanız birkaç dakikalığına kanseri düşünmemiş olursunuz. Ama o havasında değilse, karımın dediği gibi, 'Hiç şansın yok.' Ama cidden, beyler, şunu unutmayın: Tedavi ayları boyunca karınıza sarılmak, fiziksel bağı korumanın harika bir yolu olabilir.

4. **Unutmayın, son tedavi tamamlandığında iş bitmez.** Erkeklerin pek çoğu aktif tedavinin sona ermesinin kanserin bittiği, sona erdiği, çekip gittiği anlamına geldiğini zanneder. Ne yazık ki psikolojik iz bırakan bir hastalıktır bu. Tedaviden sonra karınız fiziksel açıdan bitkin düşmüş olabilir. Doktorlarının sürekli onunla ilgilenmelerini özleyebilir. Ve hastalığın nüksetmesinden korkabilir. Onkoloğumuzun bize dediği gibi, nüksetme konusunda endişelenmenin sizi hiçbir yere götürmeyeceğini söyleyebilirsiniz ona. Hastalık nüksetmezse, zamanınızı endişelenerek harcamış olursunuz. Ve nüksetse bile, hayatın tadını çıkarmaya ayırabileceğiniz zamanı endişelenerek harcamış olursunuz.

28

Kanser ve Kültürel Arka Plan

Latin erkeklerini ele alan yakın tarihli bir araştırma, erkekliğe ilişkin inançlarının prostat kanseri için taramadan geçmelerini engelleyebileceğini gösterdi. Illinois Üniversitesi'nden araştırmacıların bildirdiklerine göre, "Erkeklik ve cinselliğe ilişkin, dijital rektum muayenesini hadım edici olarak damgalayan karmaşık kültürel cinsiyet inançları, bazı erkeklerin neden kanser ilerleyene ve iyileşme şansları azalana dek tıbbi bakım istemediklerini açıklayabilir." *The South Florida Sentinel*'de yayınlanan bir makaleyse, cinsel gelenekler yüzünden Hispanik kadınlarda rahim ağzı kanseri görülme sıklığının öteki tüm gruplardan yüksek olabileceğine işaret ediyordu. California'daki Latinas Contra Cancer'ın kurucusu olan Ysabel Duron, bunun seks hakkında konuşmak konusundaki tabulara bağlı olabileceğini ve kimi kocaların eşlerinin taramadan geçmelerini engelleyebildiğini söyledi.

Kültürel geçmişin kanserin algılanma, önlenme ve tedavi edilme biçimlerini etkilediği çok açıktır. Ama farklı gruplar arasında kanser bakımına erişim olanakları ve hayatta kalma oranlarında gözle görülür farklar bulunsa da, kanserli kişilerin deneyimlerinde ve psikososyal gereksinimlerinde bazı ortak temalara rastlanıor. Harvard Tıp Fakültesi'nde okutman olan terapist Goldie Eder'in liderliğini paylaştığı destek grubunda, içlerinden biri eski bir Budist keşiş olan Nepalli hastalar, Filipinli bir kadın, Brezilyalı bir hemşire, madde kullanım tedavisi gören Afrika kökenli Amerikalı bir erkek, eski bir kadın şapkacısı ve pasta şefi, Orta Amerika'dan bir erkek ve bipolar bozukluğu olan bir profesör bulunuyordu.

Eder'in söylediğine göre, kanser atlatmış kişiler birbirlerinden ne kadar farklı olurlarsa olsunlar, kültürel geçmişlerinden bağımsız olarak hepsi, "hastalıklarının akut tedavi evresinden sonra bile, hâlâ yaşamı tehdit eden bir hastalıkla boğuştuklarının unutulmadığı konusunda güvence" istiyor. "Gereksinimlerini kendi sağlıklarına odaklanma ve başkalarına bakma arasında dengelemekten çok söz ediyorlar... Tartışmanın büyük oranda kanserin getirdiği belirsizlik ve muğlaklık duygusundaki şiddetlenmeyle... ve bunun neden olabileceği kaygıyla ilgili olduğunu söyleyebilirim."

Yine de birtakım kültürlerde kanser daha belirgin bir damga taşıyor ve bir tür ceza, hatta bulaşıcı olarak görülebiliyor. Aşağıdaki öykülerde de göreceğiniz gibi, kimi insanlar kültürel ya da etnik geçmişlerinin onları karşılanması zor davranış standartlarına tabi tuttuğunu hissediyor ve kendi topluluklarının batıl inançları ya da eğitimsizliği yüzünden reddedilmeyle ya da yalnızlıkla karşı karşıya kalıyor.

Sesssiz kalmalısın

Virginia Mei, yarım yüzyılı aşan anılarını karıştırdı ve anayurdu olan Çin'de Kızıl Muhafızların İncil'ini almak üzere evinin kapısına gelişini hatırladı.

"Korkmuştum. Onları içeri almak, İncil'imizi vermek zorunda kaldım." On sekiz yaşındayken bir kenara çekilip, üç genç adamın ailesinin ikinci kattaki dairesinin dar merdivenlerini çıkmalarına izin vermek zorunda kalmıştı. O günleri hatırladığında, "Mao'nun sözü Tanrı'nın sözüydü," dedi.

"Çin'de doktordum," diye devam etti. "Üniversite eğitimimi 1950'lerde ve 1960'larda anakara Çin'de tamamlamıştım." Doktor Mei, on beş sene doktorluk yaptıktan sonra partiden ve Çin'den ayrıldı. Berkeley'deki California Üniversitesi'ne giden oğluna destek olmak ve hâlâ sevdiği Tanrı'ya özgürce tapınabilmek için ABD'ye geldi. Vize alır almaz da, kocası yanına gelecekti.

Doktor Mei'nin San Francisco'da iki dilli yerel bir Çin-Amerikan gazetesi yayınlayan kuzeni onu editör olarak işe aldı. İngilizcesi yetersiz olsa da, iş sırasında öğrendi ve oğlunun okul ücretine katkıda bulunmak için fazla mesai yaptı.

"O kadar meşguldüm ki, hasta olduğumu hissetmiyordum. Ama bağırsaklarımda biraz taze kan vardı." Basur olabileceğini düşünmüştü, ama doktor olduğundan, bundan daha ciddi bir şey olabileceğinden içten içe kuşkulanıyordu. Çok uzun süre bu korkuyla yaşadığını söyledi. Tıbbi bakım aldığında, tümörü dört buçuk santime ulaşmış durumdaydı.

Öfkeli bir sesle, "Doktora gitmediğim için kendimi suçlamak zorundayım," dedi. Ayrıca kendini yalnız hissetmişti. "Her şeyi içime attım. Çünkü oğlumla birlikte yaşıyordum. Dersleri o kadar ağırdı ki, onu rahatsız etmek istemiyordum." Durumunu bir tek Çin'deki kocasına ve San Francisco'daki papazıyla onun karısına anlatmıştı.

Kendi kültüründe yaygın olan kanserli damgası onu kahrediyordu. Bunun Komünist yönetimde yaşamaya benzediğini söyledi. "Özellikle Çin mahallesinde öyle insanlar var ki, iyi eğitimli olmadıklarından kanseri anlamıyorlar. Bazıları uğursuzluk olduğunu, bulaşıcı olduğunu sanıyor. Bu nedenle insanlar sizden uzak duruyor. Bazıları da, 'Ah, belki de çok kötü bir şey yaptın, şimdi de cezalandırılıyorsun,' diye düşünüyor."

Eğitimli bir kadın ve doktor olan Doktor Mei kanser olduğu için ne kendini suçluyor ne de hastalığının bulaşıcı olduğunu düşünüyordu. Ama doktorluğu nedeniyle sahip olduğu bilgi, başka bir şeyden korkmasına neden olmuştu. "Yaşam beklentim çok düşüktü. Daha ne kadar hayatta kalabileceğimi merak ediyordum."

Doktor Mei yaşadı ve hayatı güzelleşti. Topluluk danışmanı oldu, Çincenin üç ayrı diyalektini –Kantonca, Mandarin ve Şanghay diyalekti- konuşabildiğinden danışan tabanını genişletti, anayurdundan, aile ya da evlilik sorunları olan erkeklere, kadınlara ve gençlere danışmanlık yaptı. Ardından, birkaç yıl sonra, Çince

gazetede meme kanserine yakalanıp ameliyat olan, radyoterapi ve kemoterapi gören bir kadının yazdığı sütunu okudu ve, biz Çinliler niye birbirimize yardım etmiyoruz, diye düşündü. Bu da onu Çin kökenli Amerikalı kadınların üzerindeki kanserli damgasının hafiflemesine ve iyi bir zihinsel sağlık için şart olan topluluk duygusunun güçlenmesine katkıda bulunmak amacıyla bir kanser destek grubu kurmaya yöneltti.

"Halkımızı, bunun tıpkı yüksek tansiyon ya da diyabet gibi olduğu konusunda eğitmek istiyoruz. Herkesin hayatta kalma şansı var. Bu bir ceza değil. Bu zorlu yolda insanların bizimle birlikte yürümelerini istiyoruz. Gelin, benimle birlikte yürüyün!"

Otuz yaşında Asya kökenli Amerikalı bir doktor olan Lisa, bu kitabın ilk basımında Doktor Mei'yi okuduktan sonra bana yazdı. Tiroit kanseri teşhisi konmasının üzerinden neredeyse altı ay geçmiş olmasına rağmen, durumunu kendi ebeveynlerine bile anlatmamıştı. "Anlatır mıyım ya da ne zaman anlatırım, bilemiyorum... Doktor Mei'yle bağlantınız sürüyor mu, ya da siz veya o ülkede Asya kökenli Amerikalı kadınlar için başka kanser destek grupları biliyor musunuz, diye merak ettim." Bana durumunu daha ayrıntılı olarak anlatmasını istediğimde, "Annemle babam her zaman aşırı korumacı oldular," diye yazdı. "Sağlık meselesi daha da kötü. İkisi de doktora gitmez (gerçi babama telefonda gut, yüksek tansiyon ve zona teşhisi koydum.) Annem, kendi çocuklarından birinin başına geldiğinde, soğuk algınlığının ya da diş çürüğünün korkunç bir şey olduğunu düşünür. Benim kanser olduğumu öğrenirse/öğrendiğinde ne düşüneceğini tahmin edebiliyorum."

Hepimizin bu damgayla savaşıp, kanserin daha iyi anlaşılmasını teşvik etmemizin önemini gösterien bir örnek bu.

Saçını kaybetmek zorundasın

Hawaii tatilleri sırasında erkek arkadaşı Martin ona evlenme teklif ettiğinde, Johanna kamu siyaseti dalında lisansüstü eğitimini

yeni tamamlamıştı. Düğünlerinin hayallerindeki gibi olması amacıyla neredeyse bir yıl sonrası için plan yaptılar. Bundan kısa bir süre sonra Johanna boğazında bir yumru hissetti. Söylediğine göre, ciddi bir şey olduğunu düşünmedi, yine de doktora gitti. Doktoru ona endişelenmemesini söyledi –muhtemelen bir beze şişmişti– ama bir ay sonra yeni bir yumru bulup yeniden kontrole gittiğinde doktoru biyopsi istedi.

"Sonuçları aldık, doktor bende 3. evre Hodgkin olduğunu ve on iki hafta kemoterapi, dört hafta radyoterapi görmem gerekeceğini söyledi," dedi Johanna. On iki haftalık kemoterapi turunun düğün günü sona ereceğini fark ettiğinde şaşkınlığı ve üzüntüsü derinleşerek acı bir hayal kırıklığına dönüştü.

"Teşhisten birkaç gün sonra Martin, 'Ne yapacağız, Temmuz'a kadar bekleyecek miyiz?' dedi."

Johanna'yla Martin kemoterapiden önceki hafta evlenmeye karar verdiler. Hazırlanmak için yalnızca iki haftaları vardı. Johanna gülerek, "Böylece düğünü planladık," dedi bana. "Yetmiş kişi geldi. En güzeli, pek çok kişi gelip bize yardım etti. Gelinliğimi Martin'in teyzesi aldı. Durumdan etkilenen çiçekçi bize indirim yaptı. Hatta işverenim resepsiyon için binayı kullanmama bile izin verdi."

Bu güzel düğünden dokuz gün sonra kemoterapi başladı. "O gün saçlarımı kestim, böylece döküldüğünde kel kalmanın etkisi azalacaktı."

Johanna'nın, gören herkese ikinci kez dönüp baktıran saçları vardı. Annesi İtalyan, babası Afrika kökenli Amerikalı olduğundan uzun, siyah, kıvırcık saçları muhteşem bir kültür karışımının eseriydi. Parlak bukleleri ince belinin altına iniyordu. Her zaman en güzel fiziksel armağanı ve kimliğinin merkezi bir parçası saydığı şeyi –saçlarını– yitirmek onu karşı karşıya kaldığı neredeyse her şeyden daha fazla korkutmuştu. İyi niyetli arkadaşları da durumu kolaylaştırmamışlardı.

"Bence Afrika kökenli Amerikalı kadınlarda saça çok fazla önem veriliyor. Bu nedenle kanser olduğumu öğrendiğimde, siyah

kadınların çoğunun bağlantıyı hemen kuracaklarını biliyordum. İlk söyleyecekleri şey, 'Ahh, saçlarını mı kaybedeceksin?' olacaktı. 'Ama saçların öyle güzel ki!' ya da 'Ah, ne korkunç!'" Kimileriyse "Bu ne kibir böyle! Bunu neden dert ediyorsun ki?" diyerek, yaşamak üzere olduğu kaybı hafife alacaktı.

Johanna'yı korkutan yalnızca saçlarının dökülecek olması değil, bunun tümden onun kontrolü dışında bir şey olmasıydı. "Doktor, 'Kısır kalabilirsin, şu ya da bu sorunun olabilir. Ama saçını kaybedeceğin kesin,' demişti. Başka her şey için umudum olabilirdi, ama saçımı kaybedeceğimi kesin olarak biliyordum."

Martin'in saçlarına bayıldığını biliyordu; kesilmesini izlemeye dayanamayacağı için Johanna'yı salona bırakıp gitmişti. Ama Johanna'yı gördüğünde söyledikleri, Martin'in onu artık çekici bulmayacağı korkusunu yatıştırmıştı.

"'Ah, Tanrım, daha da güzel olmuşsun! Bayıldım!' dedi bana. Çok tatlıydı."

Johanna, korkusunu alevlendiren kanserin, başka korkularının üstesinden gelmesine yardımcı olduğunu söyledi. Düşünceli bir tavırla, "Doktoramı yapmaya asla başlamayacaktım," dedi. "Kamu siyaseti doktora programında asla siyah biri olmadı ve zaten bu programda şimdiye kadar yalnızca otuz üç doktora derecesi verildi. Sanırım çok korkmuştum, ama artık korkmuyorum. Kemoterapiyle başa çıkabiliyorum. Ve bazı açılardan radyoterapi, kemoterapiden de kötüydü. Madem öyle, doktora yapabilirim!"

29

Diğer Durumlar, Komplikasyonlar ve Koşullar

Kanser ve ruh

Kanserle mücadelem sırasında Tanrı'ya, ya da kimi zaman ona verdiğim adla "Gizem"e olan inancım güçlendi. İnanç sevdiğiniz kişiye aşılayabileceğiniz bir şey değildir ve kendilerine ya da sevdikleri birine kanser teşhisi konduğunda pek çok kişi Tanrı'nın ihanetine uğradığını hisseder. Ama her türlü tinsellik –ormanda yürüyüş, meditasyon ya da diğer kendine bakma biçimleri– son derece yararlı olabilir. Kanser atlatmış kişilerin aşağıdaki yorumları, sevdiğiniz kişinin tinselliğini nasıl destekleyeceğiniz konusunda size bazı fikirler verebilir:

"Ben Hıristiyan'ım ve tüm süreç boyunca beni inancım ayakta tuttu. İç düşüncelerimle fiziksel açıdan yalnız olduğumda bile yalnız olmayışım bana büyük huzur verdi. Ayrıca benim için çok dua edildiğine de inanıyorum ve duada bir güç vardır."

"Bunu aşıp uzun, mutlu ve sağlıklı bir yaşam süreceğime dair güvence istiyordum. Yolumun üstündeki bu kötü engele rağmen Tanrı'nın bunu atlatmama yardım edeceğine inanmak istiyordum. Yaşadığım şey konusunda koşulsuz sevgi ve anlayış istiyordum."

"Bir arkadaşımın getirdiği kutsal metne cam simidi gibi tutundum: Yeremya, Yeni Uluslararası Versiyon: "Sizin için yaptığım planları bilirim, dedi Rab; sizi geliştirme ve sizi sakınma planları; size umut ve bir gelecek verme planları." Ayrıca benim için dua

eden sayısız Hıristiyan arkadaşım vardı. Bana yolladıkları kartları ve notları mutfak tezgâhlarımda tutuyordum, hatta yemek alanına taşıyorlardı. Bütün bu insanların dualarıyla bana destek verdiklerinin görsel hatırlatıcısı olarak radyoterapi boyunca sakladım onları."

"Arkadaşım bana Kutsal Kitap'tan bölümler yolladı ve kişisel olarak benim için geçerli olacak şekilde yorumladı. Teşhisimin konduğu birinci günden itibaren ameliyat ve kemoterapi süresince bunlar beni her şeyden uzaklaştırdı; çok rahatlatıcıydı, bana büyük bir güç verdiler. Sonradan arkadaşıma, karanlığın içinden bana 'İsa'nın ışığını' tuttuğunu söyledim."

Depresyon

Kanser tedavisi beynin işleyişini değiştirebilir, hatta depresyona neden olabilir. Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü'ne (NIMH) göre araştırmalar, kanser hastalarının yaklaşık % 25'inin depresyona girdiğine işaret ediyor, ancak bir araştırmaya göre kanser hastalarının yalnızca % 2'si antidepresan kullanıyor. NIMH'nin depresyon ve kanser konulu bir bildirisinde, "Son yirmi yılda beyin araştırmaları alanında muazzam ilerlemeler kaydedilmesine rağmen, depresyon çoğunlukla teşhis ve tedavi edilmiyor," deniyor.

Bildiri şöyle devam ediyor: "Kanser hastalarıyla aileleri ve dostları, hatta doktorları ve onkologları, depresyonun uyarı işaretlerini yanlış yorumlayabilir, bunları kanserin kaçınılmaz eşlikçileriyle karıştırabilirler. Depresyon semptomları kanserin ve başka fiziksel hastalıkların semptomlarıyla iç içe geçebilir."

NIMH'a göre, depresyon tedavisi kanser hastalarının kendilerini daha iyi hissedip kanser tedavi süreciyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmakla kalmıyor, "depresyon halinin ortadan kalkmasının hayatta kalma oranlarını yükselttiği yönünde kanıtlar da var. Destek grupları ve ayrıca depresyon ilaçları ve/veya psikoterapisi bu etkiye katkıda bulunabilir." (Destek gruplarından çekinenlere

ya da gidemeyecek kadar hasta olanlara yararlı olabilecek sayısız çevrimiçi destek grubu bulunuyor. Bkz. web sitemdeki Kaynaklar bölümü.)

2009'da *Science Daily*'de yayınlanan bir habere göre Vancouver'daki British Columbia Üniversitesi'nden lisansüstü öğrencisi Jillian Satin'le çalışma arkadaşları, kanser ve depresyon konusunda bulabildikleri tüm araştırmaları incelediler. Depresyonun hayatta kalma oranları üzerindeki etkilerini inceleyen ve dokuz binden fazla kanser hastasını içeren yirmi altı araştırma buldular. "Başkalarına kıyasla daha fazla depresyon semptomu bildiren hastalarda ve ayrıca depresyon bozukluğu teşhisi konmuş olanlarda, teşhis konmamış hastalara kıyasla ölüm riskinin arttığını gördük. Birleştirilmiş araştırmalarda ölüm oranları, depresyon semptomları sergileyen hastalarda % 25, ağır ya da hafif depresyon teşhisi konmuş hastalardaysa % 39 daha yüksekti."

Stanford Tıp Merkezi'nden psikiyatr ve araştırmacı David Spiegel, *Journal of Clinical Oncology*'de yayınlanmış olan yakın tarihli bir araştırmasından söz etti bana. Araştırmada kanser hastalarında depresyonun yarattığı değişimler ele alınıyor, depresyonun kroniklik ve ciddiyet düzeyi ölçülüyordu. "Temelde, o yıl depresyonun iyileşmesi ya da aynı kalması modelini kullanırsanız, öteki tüm risk faktörlerinden, teşhis yaşından vb. bağımsız olarak ölüm oranını on yıl sonrasına dek kayda değer biçimde öngörebilirsiniz. Depresyon diğer faktörlerden bağımsız olarak ölüm oranlarının öngörülmesinde etkilidir."

Lawrence LeShan depresyonu gerçek ve nevrotik olmak üzere ikiye ayırıyor ve bunların birbirleriyle çakışabileceğini söylüyor. "Kanser depresyonlarının çoğu gerçektir. Kanser hastalarının çoğu kanserin mutlak bir felaket olduğu zamanlarda yetişmiştir. Nevrotik ve psikolojik depresyonda en iyi yol antidepresandır. Gerçek depresyondaysa başlangıç noktası, sıçrama noktası olarak zaman zaman antidepresana başvurabilirsiniz. 'Tamam, eyleme geçelim, şu işi halledelim,' dersiniz."

Doktor LeShan antidepresanların tedavide sıçrama sağlama açısından çok yararlı olduğunu, ama depresyon hastalığının ilaçlarla değiştirilemeyeceğini söyledi. "Kendinizi daha iyi hissediyorsunuz, çünkü ilaçlar depresyonu maskelediği için bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasını sağlıyor. Bu maskeleme muhteşem bir şey, çünkü hayatınızda daha fazla coşku bulacak şekilde hareket etmeye başlıyorsunuz."

Doktor LeShan, kanser hastasının ilaç kullanmaya direnmesi durumunda dostunuza ya da sevdiğiniz kişiye şöyle bir şey söylemenizi öneriyor: "Depresyonda görünüyorsun; hareket etmek bile istemiyorsun. Bu senin için hiç iyi değil. Şu anda pek ilgilenmiyor olabilirsin, ama depresyonda olmasaydın yapmak isteyeceğin bir şey varsa, ilk seferinde ben de gelirim. Arabayı garajdan çıkarmak sana çok zor geliyorsa, ilk seferinde senin için ben çıkarırım, sonra da yolundan çekilirim."

Bir kez daha, en önemlisi sevdiğiniz kişinin yanında olmanızdır. İnsanlar kendilerine ne yapacaklarının söylenmesini istemezler, ama öneride bulunmak için izin istedikten sonra sevgiyle nazik önerilerde bulunmak derin bir takdirle karşılanabilir. (Bkz 9. bölüm, Doktor Wendy Harpham'ın tavsiyesi.)

Depresyonun beklemeniz gereken bir şey olduğunu fark edip kabullenmeniz de çok önemlidir. Anketime katılan bir kadın, "Depresyon duyguları yaşamanın normal olduğu keşke bana söylenmiş olsaydı," demiş.

Kanserli ebeveynler

Bana kanser teşhisi konduğunda, kanserden etkilenen kadınları içeren gönüllü bir örgüt olan Cancer League (Kanser Ligi), ebeveynleri kanser geçirmiş yeniyetme çocuklara yardım etme amaçlı bir programa destek olmak üzere East Bay Çocuk ve Kadın Kanseri Yardım Merkezi'ne benim adıma burs tahsis etti. Yalnızca oğlum gruba katılabileceği için değil, ayrıca başka gençler de bu destek-

ten yararlanacağı için derinden etkilendim, yüreklendim ve minnet duydum. Kanserli insanların dostlarıyla sevdiklerinin hastaya destek verme eğiliminde olmakla birlikte, çocuk sahibi olan kanser atlatmış kişilerin oğullarıyla kızlarının da aynı derecede yardıma muhtaç olduğunu bildiklerinin farkındaydım. Çocuklara ve yeniyetmelere yüz yüze olduğu kadar internette de destek veren programlar arayarak sevdiğiniz kişilere yardım edebilirsiniz; anketime katılanlardan gelen şu yorumlar, destek sunmanın pratik yollarına işaret ediyor:

"Çocuklarımın arkadaşlarının anneleriyle babalarının belki onları maçlara götürmeyi, aile toplantılarında antrenman programlarını almayı ve bu tür şeyler yapmayı önermelerini istiyordum."

"Yemek getirilmesi aileme çok yardımcı oldu... ama her zaman güveç olmaz, çocukların çoğu bunu yemez. Çocuklarımın kafalarını dağıtacak şeylere daha fazla ihtiyaçları vardı. İnsanlar onları evden çıkarmak için sinemaya ya da eğlenceli faaliyetlere davet etmeliydiler."

"Arkadaşlarım ve ailem iki yaşındaki çocuğuma bakıcılık yaparak, kocama yemek işlerinde ve ev temizliğinde yardım edip destek vererek çok yardımcı oldular."

"O sırada oldukça küçük olan çocuklarımı bir yerden ötekine götürme işine yardım etmeyi önerenlere minnettardım."

Yalnızca doktorlar ve sağlık görevlileri için

Tıp profesyonellerinin kanser hastalarıyla en iyi nasıl bağ kurabilecekleri, destek sunabilecekleri ve iletişim kurabilecekleri konusunda kesinlikle koca bir kitap yazılabilir –gerçekten de Christina Puchalski ve Wendy Harpham gibi doktorlar bu konuda birkaç kitap yazdılar– ama anketimden ve başka kaynaklardan derlenen şu yorumlar da çok şey anlatıyor.

"Mastektomimden sonra cerrahım yanıma geldi ve ağzından çıkan ilk sözcükler, 'Günaydın, Güzellik,' oldu. O anda kendimi sa-

katlanmış hissetmeme rağmen hâlâ güzel olabileceğimi düşünmek beni rahatlattı."

"Radyoterapi için bana dövme yapan adam, insanların bundan neden rahatsız olduklarını anlayamadığını söyledi. Sonra eli kaydı ve gereğinden büyük bir iz oldu. Neden rahatsız olduğumuzu anlayamadığı için salağın teki olduğunu düşündüm; çok korkutucu bir zamanı bize sürekli hatırlatacak bir iz bu."

"İlk teşhis konduğunda uyanma odasında hemşireler benimle birlikteydiler. Ancak bir tatarcık kadar şefkatli olabilen aptal cerrahım oksijen maskesini suratımdan alıp, 'evet, kanserdi, ama hepsini temizledik,' dedi ve çekip gitti. Ağlamaya başladığımda hemşireler yanıma gelip, bu hastalığı atlatmış kişilere dair öykülerle beni rahatlattılar. TANRI onlardan razı olsun! Moralimi düzelttiler ve bana umut verdiler."

"Ameliyatı yapan ya da radyasyon veren personelin nazik ve rahatlatıcı olması, ama bana aşırı kaygılı bir insanmışım gibi davranmaması hoşuma gidiyordu. Son ameliyattan önce benimle konuşan bir ameliyathane hemşiresini hatırlıyorum, o kadar güven vericiydi ki, adını söyledi, neler olacağını anlattı, kendimden geçene kadar soru sorabileceğimi söyledi, sonra o masada yaptıkları şeyleri yaparlarken, sürekli beni kontrol etti."

"[Babam] ölümünden bir ay önce klinikteki doktorlardan birine gitti. [Doktor] babamla anneme 'daha iyi bir tutum benimseyip biraz daha çabalasa iyileşirdi" deme cüretini göstermiş. Babamın hayatım boyunca tanıdığım en olumlu insanlardan biri olduğunu bilmiyorsunuz. Evet, çok gözyaşı döktü, ama altmış iki yıllık ömrü boyunca Tanrı'nın ona sunduğu lütufların hiçbirini unutmadı. Yirmi altı ay boyunca çetin bir savaş verdi, pes etmeyi hiç istemedi –ama sonunda kanser bedenini yendi– ruhunu değil!"

"Radyoterapiye hazırlanırken göğüs bölgesine tomografi taraması yapıyorlar. Bundan üç hafta sonra radyologla görüştüğümde, 'Ah, aklıma gelmişken, tomografinize bakarken karaciğerinizde bazı noktalar gördük,' dedi. [Meme kanserinin] karaciğere metastaz

yaptığını biliyordum. Doktor, 'Yerinizde olsam bunun için endişelenmezdim, kontrol ettirin, yeter,' dedi. Neyse ki kistler tehlikeli değildi, ama kanser hastasıysanız böyle haberler çok korkutucu olabilir ve radyolog benim sorunumun ne olduğunu anlayamadı. Onu amirlerine şikayet ettiğimde bile özür dilemeyi reddetti. Beni çok incitmişti."

30

Listeler: Yapılacaklar, Yapılmayacaklar, Araçlar ve Hazineler

Listeleri severiz, değil mi? Dave Letterman'ın İlk 10'u en iyisi elbette, ama şefkat katsayınızı öğrenmek ve kanserli dostunuzun ya da sevdiğinizin daha iyi ve belki de daha uzun bir hayat sürmesine yardımcı olabilmek için aşağıdakileri de bir deneyin.

Kanser hastalarının bilmenizi istedikleri 20 şey daha

1. "Bana dokunulmasına ihtiyacım var." (Önce izin isteyin elbette.)
2. "Şımartılmak istiyorum. Haksız olsam bile, yalnızca şu an için, haklı olmama izin verin."
3. "Mucizelere inanmama yardım etmenizi istiyorum."
4. "Benim için bir şey yapacağınızı söylediğinizde, bu sözünüzü zaman geçirmeden tutun."
5. "Hasta olmak maliyetlidir; bana bir şeyler ısmarlamayı önerin."
6. "Bazen kendimle ilgili haberleri paylaşmak yerine gününüzün nasıl geçtiğini dinlemeyi tercih ediyorum."
7. "Ne hissettiğimi bilmiyorsunuz. Lütfen bildiğinizi söylemeyin."
8. "İyileşeceğimi duymak istemiyorum."
9. "*Buna yol açacak bir şey yapmış olsam bile*, kanser olduğum için suçlanmak istemiyorum."

10. "Kaosa ve kötü habere karşı aşırı hassas olabilirim. Sakin olun, olumlu davranın.
11. "Ben kimseye benzemem, bu yüzden lütfen beni kıyaslamayın." Kanser atlatmış bir kişi şöyle dedi: "Kanserin onu 'alt' etmesine izin vermediği için Lance Armstrong'un ne kadar harika olduğunu anlatma bana... moralini yitirdiği, kustuğu, yorgun olduğu zamanlar hiçbir yerde yazılmıyor ve beni onunla ya da kanser atlatmış başka bir ünlüyle karşılaştırdığında, kemoterapi canıma okuduğu için kendimi ondan aşağı hissediyorum."
12. "Ne kadar kötü ya da zayıf göründüğümü duymaktan hoşlanmıyorum."
13. "Kahraman olarak etiketlenmekten hoşlanmıyorum. Ben yalnızca yapmam gerekeni yapıyorum."
14. "Bulaşıcı bir hastalığım yok ve öyleymiş gibi davranıldığında kendimi çok kötü hissediyorum."
16. "Mahremiyet istiyor ve buna ihtiyaç duyuyorum."
17. "Benim için ne kadar korktuğunu duymak çok zor. Kendi korkularımla başa çıkmakta zaten yeterince zorlanıyorum."
18. "Bana 'ölüm yolcusu' gibi bakılmasını istemiyorum, öyle olsam bile."
19. "Her türlü duygumu kabul etmenizi istiyorum."
20. "Her gün bir-iki mesaj atmak gibi basit bir jest benim için dünyalara bedel olabilir."

İnsanların kanser hastalarına söyledikleri ya da onlar için yaptıkları 24 harika şey

1. Kışın, mastektomiden birkaç gün önce iki iyi arkadaşım evime geldi. Ön ve arka bahçeme en az 300 lale soğanı diktiler. Eve lalelerin açmasından birkaç hafta önce dönebildim. O lalelerin açtığı günü asla unutamam. Aşağı inecek gücü nihayet bulmuştum. Nefes kesiciydi! Bahçemizi dolduran pembe laleler, "Ba-

şardın! Biz, sana geri verilen hayatı temsil ediyoruz!' diyorlardı sanki."

2. "Facebook'taki arkadaşlarımdan, elle yazılmış, onları nelerin esinlendirdiğini, güldürdüğünü ya da mutlu ettiğini anlattıkları bir şey yollayarak beni yüreklendirmelerini istedim. Tam kırk kişi yaptı bunu."
3. "Tahtayla çalışmayı çok severim. [Omurilik melanomu] beni felç ettiğinde, televizyonun karşısında oturup kendimi çürümeye bırakamayacağımı biliyordum. Arkadaşlarım gelip, yeniden çalışabileyim diye tüm makinelerimin yüksekliklerini ayarladılar ve tekerlekler üzerine yerleştirdiler. Bu yaratma olanağından yoksun kalsam kesinlikle delirirdim."
4. "Şükran Günü'nden hemen önce ameliyat olmuştum ve bayramı kutlayamayacağımı, ya da kaçıracağımı sanıyordum. Ama bir arkadaşım kendisinden istenmesine gerek kalmadan, şükran gününden kalan yemekleri koyduğu KOCAMAN bir tepsi yolladı. Hem dünyaya yeniden dahil edildiğimi hem de beslendiğimi hissettim."
5. "Arkadaşlarımdan biri her tedavi için bana özel bir hediye aldı; kemoterapi sırasında kocam da özel şeylerle şımarttı beni. Ailem her tedavi için abur cuburlar, içecekler ve bol bol dua ve sevgiyle eksiksiz bir 'Kemoterapi Partisi' verdi. Böylece bu deneyimi katlanılabilir kıldılar."
6. "Tek başıma yaşıyorum ve kemoterapi için işten altı aylığına ayrılmam gerekti. Erkek kardeşlerim bazı faturalarımı ödediler, bir aylık yiyecek malzemesi aldılar, köpeklerimin mamasını da aldılar. Hatta içlerinden biri, masraflar için endişelenmeyeyim diye bana 5.000 dolar hediye etti."
7. "Altı ay hastanede kaldığımda komşularımdan biri çiçeğimi 'çaldı,' ona baktı ve eve döndüğümde sessizce geri getirdi."
8. "En yakın gay erkek arkadaşım, istememe gerek kalmadan, ameliyatım sırasında ve sonrasında partnerimin yanında oturup onunla ilgilenmeyi teklif etti. Bir gün çocuklarımla akşam ye-

meği yerken dehşet verici komplikasyonlar aniden kalbimi durdurduğunda ve yirmi dakika sonra ameliyata soktuğunda, aynı arkadaşım çocuklarımın yanında olmak için evime koştu."

9. "İki arkadaşım bir araya gelip ton balığı salatası, yumurta salatası, tavuk salatası, kesilip hazırlanmış meyve, taze böğürtlen, peynir, kraker ve kuruyemiş dolu bir soğutucu getirdiler. Onlardan böyle bir şey istememiştim; kendiliklerinden yaptılar. Buzdolabında hazır yiyecek olduğunu bilmek öyle büyük bir rahatlıktı ki."

10. "Ameliyatımdan sonra kız kardeşim Nancy, erkek arkadaşımın işe gidebilmesi için California'daki hayatını askıya alıp bir aylığına Massachusetts'e, benimle ve erkek arkadaşımla birlikte kalmaya geldi. Duş almama yardım etti, her gece yatmadan önce sırtıma masaj yaptı, evimizi temizledi. 'Ne yapabilirim?' diye sormadı hiç. Hayatımın kurtulmasına yardım etmek için kendi hayatını kenara itti."

11. "Kuaförüm eve gelip saçlarımı yaptı; iyi görünmek gerçekten de kendimi daha iyi hissetmemi sağladı."

12. "Neler yaşadığımı kimseye anlatmamıştım –ne aileme, ne de arkadaşlarımın çoğuna. Arkadaşım Jessi, Sloan-Kettering'deki randevularımın ne zaman olduğunu sorar ve ona gelmemesini söylememe rağmen lobide karşıma çıkıp benimle birlikte otururdu. Sonra da beni bir şeyler atıştırmaya ya da öğle yemeğine götürürdü."

13. "Önceden meme kanseri geçirmiş olan bir arkadaşım şapkalarını ve öteki baş örtülerini getirdi –hepsini yıkadığını ve istersem kullanabileceğimi, istemezsem de kullanmayabileceğimi söyledi. Hiç baskı yapmadı. Tanrı ondan razı olsun!"

14. "Tedavi boyunca bir kişi bana her hafta incelikli bir kart yolladı. Tek bir haftayı bile kaçırmadı. O kartlar için postacının yolunu gözlüyordum. (Tek bir kart yollamak herkesin yapabileceği bir iştir.)"

15. Bulantı ilaçları işe yaramadığında, son derece profesyonel ve muhafazakâr olan bir arkadaşım elinde esrarla çıkageldi. Onun sigara sarmaya çalışmasını izlemek çok komikti. Hayatında hiç sigara içtiğini ya da sardığını sanmıyorum."
16. "Arkadaşlarım çamaşırlarımı yıkadılar. O sırada bir apartman dairesinde yaşıyordum ve çamaşırlarımı dışarıda yıkamam gerekiyordu. Çok zor zamanlarda çeşitli arkadaşlarım gelip çamaşırları aldılar, yıkadılar, katladılar ve yerleştirdiler. CENNET GİBİYDİ!"
17. "Bir keresinde, kemoterapi sırasında bir kız arkadaşımla kamp yapıyordum. Kel kafamı ovmayı teklif etti. Hem fiziksel hem ruhsal açıdan çok güzeldi."
18. "Kız arkadaşlarım tedavim sırasında her ay bir tür buluşma ayarlamayı iş edindiler, her zaman maskelerle geliyorlardı, amaçları her zaman beni güldürmek ve eğlendirmekti. Partilerden birine Groucho Marx gözlükleriyle burunları getirdiler ve son derece fiyakalı bir otelde onları taktık. Şık yerlerde kendimizi aptal durumuna düşürmeyi âdet edindik. Bunları yazmak bile beni ağlatıyor –bunlar mutluluk gözyaşları ve elbette, etrafıma ördükleri o kozaya duyduğum özlemin yaşları.
19. "Ameliyatımdan önce arkadaşlarım bana kocaman bir bakım paketi verdiler. Seveceğimi düşündükleri müzikler indirilmiş bir iPod, hastanedeki odam için süslü yastıklar ve balonlar, marka bir hastane kıyafeti vardı içinde... Sevildiğimi hissetmek, hastanedeki en süslü odaya sahip olmak güzeldi!"
20. "Kızımın erkek arkadaşının o sırada daha tanışmamış olduğumuz ailesi, üzerine iyi niyetlerinin işlenmiş olduğu güzel bir halı dokumuştu. O sözcüklerin amacı görsel bir meditasyon oldu bana."
21. "İşyerinden, kendisi de kanser geçirmiş bir arkadaşım, her bir kemoterapi tedavimi temsil edecek on iki güzel taş getirdi bana. Taşları kapımın önüne büyük bir yığın halinde yerleştirdi. Her seferinde bir taşı kapının öteki tarafına koymamı söyledi, böy-

lece tedavimin "ilerleyişini" görebilecektim. Her ay bir taşın yerini değiştirdim ve bir sene içinde, tamamlanmış tedavi yığını büyüdü."

22. "Çalıştığım sanat ofisi, tüm hocaların sevgi ve teşvik sözlerinin yazılı olduğu kocaman bir tabela hazırlattı, ayrıca üzerinde adımın yazılı olduğu bir kavanoz koyup benim için neredeyse bin dolar topladılar. Özlendiğimi ve insanların beni düşündüklerini bilmek çok güzeldi. Hiç derslerine girmediğim hocalar bile düşüncelerini eklediler."
23. "Ben öğretmenim; kanser nüksedip de kemoterapi görmem gerektiğinde yalnızca on günlük hastalık iznim kalmıştı. Okulumdan ve bölgeden meslektaşların kendi hastalık izinlerini toplayıp bana yüzden fazla hastalık izni günü verdiler... (okul yılı sonunda kullanılmayan günler bağışçılara iade edildi). Faturalarım için endişelenmem gerekmediğini bilmek harika bir hediyeydi!"
24. "Bir bakımevinde gönüllülerin koordinatörlüğünü yapıyordum. O gönüllüler bir araya gelip, ben çalışamaz haldeyken sigorta primlerimi ödediler, bunu yapmasalar sigortam olmayacaktı.

Kanser hastalarının duymayı sevdikleri 17 şey

Yaşamama Yardım Et Anketi'nde kanser hastaları, en çok duymayı istedikleri şeyin "Seni seviyorum" olduğunu söylediler. Aşağıda, yatıştırıcı ve destekleyici olacağı garantili sözler hakkında size bir fikir verebilecek bazı bireysel yorumlar yer alıyor.

1. "İnsanların beni sevdiklerini, bütün bu çile boyunca yanımda olacaklarını, ihtiyaç duyduğum her şeyi yapacaklarını duymak istiyordum."
2. "Hasta olmamın önemli olduğunu, onların hayatlarında bir şeyleri değiştirdiğimi duymak istiyordum."

3. "'Süpermarkete gidiyorum. Benimle gelmek ister misin, ya da senin için de bir şeyler alayım mı?' denmesi hoşuma gidiyordu."
4. "'Arabayla seni bir yerlere –kuru temizlemeciye, film kiralamaya– götürebilir miyim?' ya da 'Komedi DVD'leri kiralayıp sana getireyim mi?' denmesi hoşuma gidiyordu.
5. "Kemoterapi sırasında şuna bayılıyordum: 'Yarın saat 10:00'da, sen tedavi olurken seni düşüneceğim.'"
6. "Birinci günden itibaren en yakın arkadaşım bana şunu söyleyerek yaşadıklarımı atlatmamı sağladı: 'Bu günler birer birer geçecek.'"
7. "Kocam, 'Sana yaptıkları öyle korkunç ki,' gibi rahatlatıcı şeyler söyledi."
8. "Çok daha genç göründüğümün söylenmesine bayılıyordum. Daha sağlıklı göründüğümü anlatıyordu bu bana."
9. "'Korkmak çok normal. Benim yanımda ağlamayabilirsin. Bunu kaldırabilirim,' denmesi hoşuma gidiyordu."
10. "İnsanların muhtemelen kendi bedenlerinde dolanan çok sayıda kanser hücresi olduğunu ve kendilerinde de saptanmamış tümörler olabileceğini söylemeleri, yalnızlık duygumu hafifletiyordu."
11. "Sesli mesaj bırakılıp, 'Beni aramana gerek yok. Seni düşünüyorum ve sevgilerimi yolluyorum,' denmesini seviyordum."
12. "'Anlaşılan doktorun sana çok iyi bakıyor,' denmesini seviyordum."
13. "Acımayla değil, nazik bir gülümsemeyle ve açıkça söylendiğinde, 'Kanser tedavisi görmen beni çok üzüyor,' denmesi harika."
14. "'Yaşadığın şeye göre çok iyi görünüyorsun,' denmesi hoşuma gidiyordu."
15. "Canın istiyorsa eğlenceli bir şeyler yapalım."
16. "Bu konuda konuşmak ister misin, yoksa konuşmaktan sıkıldın mı?"

17. "En sevdiğin çorba hangisi? Sana ondan yapmayı çok isterim!"

Kanser hastaları için yapacağınız 20 harika şey (izin istedikten sonra, elbette)

1. Yardımları örgütlemek için ücretsiz hizmetleri araştırın.
2. Telefon edin ya da yazın, kart, mektup, hatta posta kartı yollayın. (Karşılık beklemediğinizi mutlaka belirtin.)
3. Aynı tipte ve evrede kansere yakalanıp iyi sonuçlar elde etmiş kişilerle ilgili öyküler toplayın ve bunları anlatıp anlatamayacağınızı sorun.
4. Ziyaret edin – ağırlanmayı beklemeyin.
5. Söz kesmeden, yargılamadan ya da tepki vermeden dinleyin.
6. Onlara öğle yemeği ya da çay ısmarlayın.
7. Masaj ısmarlayın.
8. Dua ya da sessiz birlik grubu kurun.
9. Ziyarete giderken evcil hayvan götürün.
10. Tıbbi araştırmaları yapın.
11. Onlara kitap okuyun.
12. Ayaklarını ovun.
13. Başkalarıyla paylaşmaları için ziyaret kuralları listesi hazırlayın.
14. Komik filmlerin listesini yollayın.
15. Güzellik salonundan hediye olarak özel bir şampuan alın.
16. Yemek götürün (restorandan ya da ev yapımı) veya hediye çeki verin.
17. Evlerini temizletin ya da kendiniz temizleyin.
18. Yaşamı olumlayan ya da simgeleyen, bakımı kolay bitkiler gibi hediyeler alın.
19. Çamaşırlarını yıkayın ya da kuru temizlemeye götürün.

20. Eşlerine, çocuklarına ya da diğer ücretsiz bakıcılarına yardım edin.

Kanser hastalarını çileden çıkaran 13 söz

Uyarı: Bu öykülerden birinde kendinizi görebilirsiniz. Amacım kimseyi utandırmak ya da korkutmak değil, yalnızca uyarmak.

1. "Bir iş arkadaşıma sağlığımın düzeldiğini ilk söylediğimde hemen, 'Ama biliyorsun ki bu şeyler geri gelir,' dedi. İyileşmem onu hayal kırıklığına uğratmıştı sanki. Bundan on sekiz yıl sonra hâlâ temiz ve dimdik ayakta olduğumdan haberi bile yok."
2. "Bir arkadaşım beklenmedik bir zamanda geldi ve (ona ev sahibeliği yapamadığım için) bana kızdı. Bir başka arkadaşıma kabalık ettiğimi, onu ağırlamadığımı söylemiş. O gün kendimi iyi hissetmediğimi ve kimseyi istemediğimi özellikle belirtmiştim."
3. "Bana 3. evre yumurtalık kanseri teşhisi konduğunda, 1. evre rahim kanseri olan annem kendi kanseri erken teşhis edildiği için şanslı olduğunu söyledi. Annemin iyi olmasına sevinmiyor değildim elbette, ama bana ileri evre kanser teşhisi konmasından hemen sonra böyle bir şey duymak hoşuma gitmedi."
4. "Ofisimdeki elemanlara bana kanser teşhisi konduğunu söylediğimde aralarından biri, stres ve baskının hastalıkla bağıntısı hakkındaki yakın tarihli makalelerden söz etti –yani, ofisteki tüm çalışanlar arasından kansere benim yakalanmam onu şaşırtmamıştı. Bu sözler, hastalığımdan kendimi sorumlu tutmama neden oldu."
5. "Bir arkadaşım beni yemeğe davet edip, artık 'eğlenceli' olmadığım için arkadaşlığımızı sona erdirdiğini söyledi. Çekip gittim."

6. “Hatırladığım en inanılmaz şeylerden biri, pek çok ‘arkadaş’ımın benden uzaklaşmış olması. Hatta içlerinden biri, hastalığımla başa çıkamayacağını söyledi – benimle konuşmayı ve benim için bir şeyler yapmayı kesti.”
7. “Bakkalda bir arkadaşım, ‘işin iyi yanına bak’ türünde bir yorum olarak, ‘Kocan seni terk etmediği için kendini şanslı hissetmelisin, bazen öyle oluyor,’ dedi bana. Aniden bir yüke dönüştüğüm ve eş olarak artık ‘istenmeyen biri’ sayıldığım aklıma bile gelmemişti.”
8. “Bana teşhis konmasından birkaç ay önce annem ölmüştü. Birisi, ‘Eh, annenle bunları yeni yaşamıştın, en azından işi biliyorsun,’ dedi bana. Bu da bana kanserin öldürebileceğini hatırlattı tabii.”
9. “Mastektomimin üzerinden çok da zaman geçmemişken (sonradan göğsüm yeniden yapıldı) bir arkadaşımla golf oynuyorduk, kolumun altında artık engeller olmadığı için golf sopasını daha iyi salladığımı söyledi.
10. “Bende femur osteosarkomu vardı [ve tekerlekli sandalyedeydim]. Hastanede beni asansörde gören bir kadın, ‘Hey, bütün gün böyle itilmek çok hoşuma giderdi – ayaklarım çok ağrıyor,’ dedi bana. O duyarsızlığı asla unutmayacağım.”
11. “[Babası rehabilitasyonda olan bir meslektaşım/arkadaşım dedi ki] ‘Yalnızca hastalıkla uğraşan kişiyi değil, tüm aileyi etkileyen alkolizm gibi öteki hastalıklar kadar kötü değil bu.’”
12. “Birisi lösemi olduğumu duyunca üzüldü, ama sempati ve ilgi çekmek için gereken her şeyi yapacağımı biliyordu (ha ha ha).
13. “Adil olmak gerekirse kendisi de duygusal açıdan bitip tükenmiş olan eşim, kanserimi ‘sağmayı’ bırakmaını söyledi. Teşhis konduğunda altı haftadır evliydik.”

Tehlikeli olabilecek (ve sık rastlanan) 25 söz, cümle ve soru

Aşağıdaki yorumların pek çoğunu, neden böylesine tehlikeli olabileceklerini gösteren öykülerle birlikte I. kısımdan hatırlatayacaksınız. Ama burada, kanserli bir arkadaşınızı ya da sevdiğinizi ziyarete gitmeden ya da onunla konuşmadan önce hızlıca başvurabileceğiniz bir liste halinde veriyorum.

1. "Prognozun nasıl?" (Tıbbi bir terim olan prognoz genellikle "kötü"yle ilişkilendirilir.)
2. "Remisyonda mısın?" (Kanser atlatmış bir katılımcı şunları yazmıştı: " 'Remisyonda' terimi kanserin bedeninizin bir yerinde sinsice beklediğini ve geri gelmesinin yalnızca zaman meselesi olduğunu ima eder.")
3. "Hastalığının ilerleme durumu nedir?" ("İlerleme," kötüye gitmeyi çağrıştırır.)
4. "Nasılsınnnnn?" (Doktor Lawrence LeShan'ın dediği gibi, "Kanserli olduğum için bana özel muamele ederseniz, sürekli kanserli olduğumu hatırlatırsınız. Bana bir insan gibi davranın.")
5. Hatta, "Nasılsın?" Kanser atlatmış olan doktor ve yazar Wendy Harpham, *Cure Magazine*'e bu konuda bir deneme yazdı. İlk teşhis konduğunda herkes ona nasıl olduğunu sormuş. "Sanki korkuma ve yalnızlığıma karşı savaşmak için bölükler bir araya geliyormuşçasına, 'Nasılsın?' sorusu 'Senin yanındayım' deme amaçlı rahatlatıcı bir şifreye dönüştü. Ama birkaç hafta sonra kemoterapi etkisini göstermeye başladı, hasta olmanın şoku ve yeniliği kalmadı ve bana 'Nasılsın?' diye sorulmasından korkar oldum. Kendimi bunu soranları teselli eder, sonra da keder ve korku salgınıyla savaşır durumda buldum."
6. "İyileştin mi?"

7. “Doktora tekrar ne zaman gitmen gerekiyor?” (Bırakın, kanser atlatmış kişi bu konuyu açsın; şu anda bunu düşünmek istemiyor olabilir.)
8. “Yapman gereken... “
9. “Çok şanslısın.” (Genç bir kadın şöyle yazmış: “Hayatta kalma oranı çok yüksek olduğundan, yakalanılabilecek en iyi kanser türü olduğu için herkes bana şanslı olduğumu söylüyordu. Kanser teşhisi konduktan sonra en az yirmi kişinin sana ne kadar şanslı olduğunu söylemesi berbat bir şey. Çatılara çıkıp, ‘İnternette okuduğunuz bir makaleye değil, bana bakın. Benim nasıl bir deneyim yaşadığımı sorun,’ diye bağırmak istiyordum.”
10. “Bir arkadaşım kendi yaptığı her şeyi anlattı, bu da hemen bitti.”
11. “Ne kadar güçlüsün!” (Güçlü olduğunun söylenmesinden bazıları hoşlanır, bazıları hoşlanmaz. Kanser atlatmış bir kişi şöyle yazmış: “İnsanların bana dayanıklı olduğumu söylemelerinden nefret ediyordum. Kim olduğumu biliyorum ben. Ama bu, hazır olduğum bir savaş değildi.”)
12. “Kanser kurbanı mısın?” (“Kurban” sözcüğü çaresizliğe işaret eder.)
13. “Ne hissettiğini biliyorum.” (Kanser geçirmiş olsanız bile, bilemezsiniz. Kanser atlatmış bir katılımcının dediği gibi, “Ne hissettiğimi anladığınızı söylemeyin bana, çünkü ne hissettiğimi ben bile bilmiyorum, çünkü her şey çok hızlı oldu.”)
14. “Mucize olsun diye dua et!” (Çoğu insan kendisi için dua edilmesinden hoşlansa da, mucizeye ihtiyaçları olduğunu söylemek, çok kötü bir prognoza işaret eder.)
15. “İyi olacaksın.” (Doktor Lawrence LeShan’ın da dediği gibi, “Hakkında hiçbir şey bilmediğiniz şeyleri söylemeyin bana. İyileşeceğimi de söylemeyin, kötüleşeceğimi de.”)
16. Kemoterapiden önce: “Peruk seçerken çok eğleneceksin!” (“Eğlence” ve “kanser” aynı cümlede! Hayır.)

17. "Kaşlarınla kirpiklerin bile gitmiş!" (Bunun söylenmesi, onu daha da içine kapanık hale getirebilir.)
18. "Taxol (ya da başka bir ilaç) mu kullanıyorsun! Çok kötü bir şey!" (Korku değil, umut aşılayın.)
19. "Sadece olumlu ol" (İyimserliğini korumak bazen mümkün değildir. İnsanları, kendilerine hissettikleri şeyi hissetme iznini vermeye teşvik edin.)
20. "Eminim bu olanlar seni ailenle çok yakınlaştırmıştır." (Ama yakınlaştırmamışsa bu söz aileyle arasındaki mesafeye dikkat çekebilir ve hastanın acısını artırabilir.)
21. "Bunu yapma. Seni yorar." (Ne yapacağının söylenmesi pek az kişinin hoşuna gider ve çoğu kişi ne kadar zorlamaya dayanabileceğini bilir. Bebek yerine konmak istemez.)
22. "Ne kadar zamanımız kaldığını kimse bilemez. Yarın bir otobüs altında kalıp ölebilirim!"
23. "Yalnızca kendini uyumaya zorlaman lazım (yoksa...)."
24. "Kendini hırpalama." Caring.com editörü Melanie Haiken şöyle yazıyor: "Sevdiğiniz kişi korkmuştur, öfkelidir ya da gözyaşları içindedir ve siz de onun kendini iyi hissetmesini istersiniz. Ama... böyle bir söz doğal ve kaçınılmaz duygularını saklı tutmasını istediğiniz anlamında yorumlanabilir."
25. "Tebrikler, işin bitti (ameliyat, kemoterapi ya da radyoterapi için)!" Ameliyattan sonra ve lenf düğümlerimde kanser hücresi olup olmadığını öğrenmemden önce biri bana böyle demişti. Oysa işinin bittiğini asla bilemezsin.

Kaçınılacak –ya da hiç açılmayacak– 3 konu

Haham Harold Kushner'ın *When Bad Things Happen to Good People*'da yazdığı gibi, "Kıskançlık, yaşam tarafından incitilmenin suçluluk ve öfke kadar kaçınılmaz bir parçasıdır. Yaralı kişinin daha iyisini hak etmeyen, ama daha iyisini bulmuş kişileri kıskanmaması mümkün müdür?"

Ayrıca, sapasağlam ayakta dolaşan kişilere son derece acı verici görünen bir şey, hastanın çektiği ıstırabın yanında gölgede kalabilir. Yani bir tanıdığınız kansere yakalanırsa, özellikle de hareketleri kısıtlanmışsa ya da mali durumu sıkışıksa, olası kıskançlık ve kenara itilmişlik ya da acısı hafife alınmışlık gibi duygulara karşı hassas olun. Şu konulara değinmekten uzak durun:

1. Paris, Afrika, Napa Vadisi ya da Saks'a yapacağınız ya da yakın zamanlarda yaptığınız bir gezi.
2. Muhteşem yeni mutfağınız.
3. Deli gibi canınızı yakan şeytantırnağınız!

31

Nasıl Dinlemeli

Merriam Webster Sözlüğü dinlemeyi, "deneyim, çalışma ya da gözlem sonucu edinilen bir beceri" olarak tanımlar. Ama aynı zamanda bir sanat, zevk vermekle kalmayıp, bizi kendimizden çok daha büyük bir şeye bağlayan bir güzelliktir. M. Scott Peck'in *Az Seçilen Yol*'da yazdığı gibi, "Gerçek bir dinleme, tümüyle öteki üzerinde yoğunlaşma her zaman sevginin tezahürüdür." Ve sevgi asla yarı yolda bırakmaz, her zaman şifa verir. Birisine hiçbir şey söylemeden yardım etmek istiyorsanız, dinleyin:

• **Gözlerinizi açın.** Göz teması kurun ve özellikle de konuşmacının önemli bir şeyden bahsettiği sırada, hareket eden nesnelere bakma arzusuna kapılmayın.

• **Bedeninizi hareket ettirin.** Gerçekten ilgilendiğinizde bedeniniz öne doğru eğilerek tepki verir ve göz bebekleriniz büyür. Göz bebeklerinizi kontrol edemezsiniz, ama konuşan kişiye yaklaşabilirsiniz. Ayrıca, duygusal yakınlığınız varsa, konuşmacıya nazikçe dokunun.

• **Çenenizi kapalı tutun.** Konuşmaya ihtiyacı olan bir arkadaşınızla birlikteyken iki kulağınız ve bir ağzınız olduğunu ve onları bu oranda kullanmanız gerektiğini kendinize hatırlatın.

• **Kendinizi unutun.** Başka birinin söylediklerini kendi deneyimlerinizle özdeşleştirmek çok kolaydır, ama birinin işitilmeye gerçekten ihtiyaç duyduğunu bildiğinizde odak noktasının o kişi olmasını sağlayın. Sunmak istediğiniz bilgelik için endişelenmeyin. Yalnızca dinlemek, bilgeliğinizi başka her şeyden daha çok ortaya çıkarır.

• **Müdahale etmeyin.** Kendi düşüncelerinizi araya sıkıştırmak ne kadar cazip gelirse gelsin, kendinizi tutun. Fikrini dile getiren kişinin sözünü kesmek hakarettir, ama bir duygusunu, özellikle de acı veren bir duygusunu dile getirdiğinde daha da kırıcı ve baştan savma görünür.

• **Aynı anda başka işler yapmaya direnin.** Çoğumuz telefonda konuşurken masamızı temizlemekte ya da hatta Facebook'a bakmakta ustalaşmış olabiliriz, ama gerçekten dinlemek için, başka her şeyi bırakın. Yaptığınız iş mutfak tezgâhını silmekten ibaret olsa bile, arkadaşınızın anlattıklarını dinlemek yerine kolayca süngere ya da bir lekeye dalabilirsiniz.

• **Dikkatinizi dağıtacak şeyleri kısıtlayın.** Bir arkadaşınızla birlikteyken, söyleyeceklerinin başka her şeyden önemli olduğunu göstermek için telefonunuzu kapatın.

• **Pencere değil, ayna olun.** Dinlemek, insanları kendi ruhunuza davet etmek değildir; onların ruhuna girmektir. Onları duyduğunuzu göstermek için, söylediklerini düşündüğünüz şeyleri yineleyin.

• **Sorgulamayın.** Birisini çok yoğun biçimde sorguladığınızda, onu gerçekten dinlemekten çok bir şey öğrenmekle ilgileniyormuş gibi görünebilirsiniz. Mutlaka soru sormanız gerekiyorsa, "Bunu biraz daha açmak ister miydin?" gibi, konuşmacıya seçim yapma olanağı veren açık uçlu sorular sorun.

• **Yargılarınızı kendinize saklayın.** İçinizdeki yargıcı susturun ve yalnızca, konuşan kişinin söylediklerini özümseyin. İnsanların çoğu yargılandıklarını anlar ve bu nedenle içlerine kapanırlar.

• **Empati kurun.** Yargılarınızı kendinize saklamanın yanı sıra, kendinizi sevdiğiniz kişinin yerine koymaya çalışın. Ne hissediyor? Siz olsanız ne hissederdiniz? Bu, size açılmasına yardımcı olacaktır.

• **Tavsiye-matiğinizi kapatın.** Birisini nasıl tamir edeceğinizi düşünüyorsanız, onu dinlemiyorsunuz demektir. Tavsiye vermek zorundaysanız önce izin isteyin ve "Hayır, teşekkür ederim," yanıtını kabul etmeye hazır olun.

32

Kopya Kâğıdı

Kanserli bir arkadaşınızı aramadan ya da ziyarete gitmeden önce kendinize bazı saygılı, ilgili ve şefkatli iletişim ilkelerini hatırlatın. Unutmayın:

- Olumlu davranın; moral bozucu ya da rahatsız edici haberleri gündeme getirmeyin.
- Arkadaşınızın tartışmaktan hoşlanacağı bir konuda hazırlıklı gelin; hobilerini, ilgi alanlarını düşünün.
- Dışarı çıkarsanız, ısmarlamayı önerin. Patronluk taslamayın, ama ona içtenlikle değer verdiğinizi ve bir şey vermek istediğinizi gösterin.
- Arkadaşınızın hastalığı konusunda çok fazla şey sormayın. Dinleyin ve onu izleyin.
- Arkadaşınız yorgunsa yanından erken ayrılın. Önce sorun. Gitmenizi istemekle sizi inciteceğinden korkuyor olabilir.

Öyle demek yerine şöyle diyebilirsiniz

Saygı, ilgi ve dinleme ilkelerini hatırlarsanız yardımcı olacak sözleri kolayca bulursunuz, ama bazen elinizin altında bazı alternatif cümlelerin bulunması yararlı olacaktır. Bazı öneriler:

"Sağlığın nasıl?" yerine,

"Bugün nasılsın?" diye sorun. Eğer duraksayarak "Eh, idare eder..." derse, "Sana değer veriyorum ve ne hissettiğini anlamak istiyorum. Şu anda konuşmak istemiyorsan sorun değil.

Ama konuşmak istersen ben dinlemeye hazırım," diye devam edebilirsiniz.

"Bugün doktorda işler nasıl gitti?" yerine,
"Demek bugün doktora gittin. Konuşmak istersen, dinlerim."

"... tedavisini denedin mi?" yerine,
"Farklı tedavi yollarıyla ilgileniyorsan haber ver, ben senin için araştırma yaparım."

"Artık iyileştin mi?" yerine,
"Harika görünüyorsun. Umarım sen de öyle hissediyorsundur."

"Ne hissettiğini biliyorum," yerine,
"Tam olarak ne hissettiğini asla bilemem, ama konuşmak istersen anlamak için elimden geleni yaparım."

"En azından erken keşfettiler," yerine,
"Böyle bir şey yaşamana çok üzülüyorum. Yanındayım."

"Neyse ki tedavin bitti, artık normale dönebilirsin," yerine,
"Bu konuda konuşmak istiyorsan, tedavin artık tamamlandığına göre ne hissettiğini bilmek isterim."

"Olumlu düşünmelisin," yerine,
"Bazen olumsuz düşünmek normal ve sağlıklıdır. *The Positive Power of Negative Thinking* (Olumsuz Düşünmenin Olumlu Gücü) adlı bir kitap bile var!"

"Her işte bir hayır vardır," gibi basmakalıp sözler yerine,
"İyi insanların başına neden böyle korkunç şeyler gelir, neden hepimiz acı çekmek zorundayız, kim bilebilir ki!"

Sevdiğiniz kişinin onu ne kadar sevdiğinizi bildiğini varsaymak yerine, doğruca gözlerinin içine bakıp şöyle deyin:
"Seni çok seviyorum. Benim için dünyalara bedelsin."

Herhangi bir şey söylemek yerine, elini tutun, koluna dokunun, ya da ona sarılın.

33

Kanser Atlatmış Kişiler İçin: Belirsizlik Dünyasında Umut Etmek ve Başa Çıkmak

Bu kitabı yazmak için kâğıt-kalemi elime alırken –bu gerçekten bir kâğıt-kalemle, 2002'de bana kanser teşhisi konmasından yalnızca bir hafta sonra bu fikri günlüğüme karalarken başladı– tek amacım, kanser atlatmış kişileri dostlarının, sevdiklerinin, iş arkadaşlarının ve başkalarının düşüncesizce sözcüklerle, istemeden yaralarına tuz basmalarından korumaktı.

Ama kitap bir kez piyasaya çıkıp, tıpkı bir çocuk gibi benden doğmasına karşın kendine ait ayrı bir hayat geliştirdiğinde, komik bir şey oldu. Kitabı kanser atlatmış kişiler kendileri aldılar. Sağlam, duyarlı desteklerle ya da aptalca patavatsızlık ve gaflarla ilgili öyküleri okurken kafalarını sallayarak onayladıklarını ya da kahkahayla güldüklerini hayal edebiliyorum. Terk edilme, ya da terk edilmeyle eşdeğer tepkisizlik öykülerini okurken ağladıklarını da.

Bu kitabı gözden geçirip güncellerken, yalnızca kanser atlatmış kişiler için bir bölüm eklemeye karar verdim; kederlerimizi paylaşalım diye değil, kendimizi güçlendirebilelim ve başkaları kırdığında, yaraladığında ya da geçici olarak yok ettiğinde bile umudumuzu diriltebilelim diye. Çünkü gerçekten, gafların nihai sonucu genellikle budur: iyileşme, dostluk ve sevgi umutlarımızı azaltırlar.

Doğruyu söylemek gerekirse, ne kadar çabalarsak çabalayalım, herkesin ağzını bantlamadıkça patavatsızlık hastalığını tedavi etmeyi asla başaramayacağız. Ve o zaman bile gözlerinde o çok kork-

tuğumuz acımayı görebilir ya da bizden uzak durmalarının acısını hissedebiliriz. Ve gerçekten de, görmüş olduğumuz gibi, kanser atlatmış bir kişinin içini acıtan şey, bir başkasını hiç etkilemeyebilir.

Ama yine de, umut her zaman var.

Keşfedilmeyi bekleyen insani ya da başka türlü bir kaynaklar hazinesi de her zaman olacak! Bu nedenle aşağıda bazı kılavuzlar bulacaksınız. Ben bunlara "UMUT KARTI" diyorum. Yanınıza bu kartı almadan doktorun muayenehanesinden de, başka bir yerden de ayrılmayın. Birileri size en iyi arkadaşının ya da amcasının yeğeninin görümcesinin sizinkiyle aynı türde kanserden öldüğünü, tedavide vermek istedikleri o zehirden uzak durmanızı, tümörleri küçülttüğü kanıtlanmış (kim tarafından?) şu yeni köpekbalığı yumurtalığı karışımını denemenizin yeterli olacağını söylediğinde ya da radyoda ünlü birinin sizin atlatmaya çalıştığınız kanserden öldüğünü duyduğunuzda, kontrolün sizde olduğunu hatırlayın. Umudunuzu diriltmek ve yaşamasına yardım etmek için UMUT kartlarınızdan birini ya da hepsini birden kullanın.

- Mizah: Mizahın ve kahkahanın umudu yeşerttiğini gösteren pek çok araştırma var [bkz 7. bölüm]. Bir komedi filmi izleyin veya oyun oynayan çocukları ya da yavru hayvanları seyredin. Kahkaha Yogası dersine gidin. En komik arkadaşlarınızla takılın.
- Seçenekler: Psikolog Anthony Scioli umudun güçlenmeye ve kişisel kontrole dayalı olduğunu söylüyor. [Bkz 8. bölüm.] Bir doktor umutlarınızı yıkarsa ikinci, üçüncü bir görüş alın. (Aslına bakılırsa, her ne olursa olsun başka görüşler almanız gerektiğine inanıyorum). Kontrolü elinize alın ve her zaman henüz keşfedilmemiş seçenekler bulunduğunu bilin. Size yardım etmek isteyen insanlar için seçenekler yaratın [bkz ihtiyaç duyduğunuz şeyi isteyin] ve birisi hoşlanmadığınız bir şey söylediğinde kendinizi gösterme seçeneğinizin olduğunu bilin [bkz kendinizi gösterin].
- Koruma (ve İnsanlar): Birisi korkutucu bir kanser öyküsü anlatmaya başladığında sözünü kesip, "Olumlu öyküler dinlemek istiyorum," deyin. Olumsuz insanlardan ve olumsuz haberlerden

kendinizi koruyun. Gazete okumayı bırakın; moralinizi bozan arkadaşınızın mesajları bırakın telesekretere düşsün.

• Empati: Kendiniz ve başkaları için empati kurun. Kendiniz için, moralinizin bozulmasında, olumsuz düşünmekte, arkadaşlarınıza kızmakta ve üzülmekte sakınca olmadığını bilin. Başkalarıyla empati kurmak içinse, çoğu insanın korku ya da cehalet yüzünden patavatsızlık ettiğini hatırlayın; onları affederseniz kendinizi daha iyi hissedersiniz. Empatiyi ve sosyal desteği, bunları sunabileceklerini bildiğiniz kişilerden bekleyin.

• Bağlantı: Sosyal desteğin umudu, hatta ömrü de uzattığını gösteren pek çok çalışma var. İster çevrimiçi ya da kişiden kişiye destek olsun, ister arkadaşlarınızla çeşitli faaliyetlere katılmak, kiliseye gitmek ya da kendinizi bir şeylerin parçası hissetmenizi sağlayacak herhangi bir şey, destek arayın.

• Kendinizi gösterin. Birisi, "Ama çok iyi görünüyorsun, kanser olamazsın," derse komik, içten gelen ya da yalnızca dürüst bir ifadeyle karşılık verin, "İyi görünüyor olabilirim, ama öyle hissetmiyorum," gibi. Ankete katılanlardan birinin dediği gibi, "Ablam pek çok arkadaşına ölümcül kanser hastalığında destek vermişti. Onların mücadeleleri ya da ölümleri hakkında hiçbir şey duymak istemediğimi söyledim ona." Bu da bizi bir sonraki noktaya götürüyor:

• İhtiyaç duyduğunuz şeyi isteyin: İnsanlara yapmayı en çok istedikleri şeyi –size yardım etmek– yapmalarını sağlayacak sözcük ve eylemleri bildirin. Size verilmesini istediğiniz komik filmlerin ya da kitapların listesini yapın. Topluluğunuza bir mektup yazarak, olumlu destek isteyin. Korku öykü anlatmaktan ya da çok fazla soru sormaktan kaçınmalarını isteyin. Ve kendilerini huzursuz hissettikleri için ortadan kaybolmamalarını söyleyin.

• Derinleşin: Her biri inancı ve daha derin bir anlam arayışını içeren tinsellik, dua ve din, umudun canlı tutulmasına yardımcı olur. Psikolog Anthony Scioli'nin *Hope in the Age of Anxiety* (Kaygı Çağında Umut) adlı kitabında dediği gibi, misyon "umudu gerçeğe dönüştürmenin özellikle yaratıcı bir yolu"dur ve umudu

canlı tutmak için "kalıcı değere sahip bir şey yaparak yeteneğinizi başkalarının hizmetine sunun." Yapabilecek durumdaysanız, bağış toplama amaçlı yürüyüşlere ya da etkinliklere katılın. Başka birine yardım etmek için gönüllü olun.

Sonsöz

"Dilerim hayatınızın tüm günlerini yaşayabilirsiniz."
–Jonathan Swift

6 Haziran 2011

Akciğer kanseri olduğumu öğrenmemin ve bilinmeyenin karanlık sahnesinde bana yol gösterecek bir umut eli aramaya başlamamın üzerinden neredeyse dokuz yıl geçti.

Bugün kendimi yeniden o sahnede buldum. Üç gün içinde, akciğerimdeki nodülün habis mi, yoksa sağ alt lobumda gizemli bir biçimde ortaya çıkmış önemsiz bir şey mi olduğunun öğrenilmesi için biyopsiye gireceğim.

Doktor tomografimde koyu gri bir denizde uzanan beyazımsı kütleye işaret ettiğinde korku dalgası beni sarıp, dokuz yıl öncesine taşıdı. Ardından aşırı duyarlılık ve ilgi, şefkat, destek arzusu geldi. Durumumu anlattığım kişilerin neredeyse hepsinde bunları buldum, ama birkaçının korkularımı hafife alıyormuş gibi görünmesi yalnızlığımı koyulaştırdı. Tıpkı ilk kez, yalnızca bir kanser korkusu olduğunu umduğum şeyi yaşarken olduğu gibi.

Ama bu kez farklı olan, öncelikle, ihtiyaç duyduğum şeyi istemeyi öğrenmiş ve isteyecek gücü toplamış olmamdı. İkinci olarak, daha iyi başa çıkmayı, rahatlamayı ve kendime bakmayı biliyordum. Son olarak da, başıma gelebilecekler yüzünden kendileri de korku içinde olan ya da böyle bir şeyi hiç yaşamadıkları için anlayamayan veya kendi sorunlarına daldıkları için belki de hayatımı

tehdit eden şeyin önemini göremeyenleri anlamayı, kendimi onların yerine koymayı biliyordum.

Olayların büyük tablosunda, ne olduğu bilinmeyen bir nodül görece önemsizdir. Ve kuşkusuz, başkalarının karşı karşıya kaldıklarıyla kıyaslandığında, tarama kaygısı kesinlikle tümör değil, bir sivilcedir. Geçenlerde, daha yeni meme kanseri teşhisi konmuş ve muhtemelen ikili mastektomi geçirecek olan, dört oğul annesi bir arkadaşımla konuştum. Bense burada, belki de hiç söylenmeyecek olan "kansersin" sözcüğünü duymaktan endişeleniyorum.

Gerçek şu ki, kaygılarımız ne kadar gülünç görünürse görünsün, elimizden geleni yapsak bile bazen onları kendimizden uzak tutamayız. Bu özellikle travma geçiren kişiler için geçerli ve daha önce belirtildiği gibi, kanser atlatmış kişilerin dörtte birinin akıl sağlığı puanlarının travma sonrası stres bozukluğuna işaret ettiğini gösteren bir araştırma var.

İşte bunun için umut gerekli. Sevgi gerekli. SİZ gereklisiniz. Rachel Naomi Remen'ın *Yaşamama Yardım Edin*'in önsözünde yazdığı gibi, "Kanser hakkında değil, sizin hakkınızda bir kitap bu. Sevginizin önemi hakkında."

En çok da, umut hakkında bir kitap. Soluk olsa da karanlıkta bize yol gösteren o ışık hakkında; yalnızca elimizi tutup dinleyerek yaratabileceğiniz fark hakkında, çünkü içimizi boşaltmamıza izin vermek, umudun geri gelmesi için bir yer açar. Sadece şu an için, meselenin sizinle değil, bizimle ilgili olmasına izin vermek hakkında.

Tökezlerseniz sizi bağışlayacağımızı bilin. Biz de tökezliyoruz. Herkes tökezler.

Yanımızda olduğunuz için size her zaman kelimelerle anlatılamayacak kadar minnet duyamacağımızı bilin. Umarım, bize verdiğinizin bin katını alırsınız ve ruhunuzun cömertliği sizi ölçüsüz derecede zenginleştirir.

Gözlerimi kapatıp bilinmeyenin sahnesinde beklerken anlıyorum ki önemli olan, nodülümün kanser olup olmaması değil. Ne

olursa olsun başa çıkacağım. Gözlerimi açıp, şu anda burada, sekoyaların gölgelediği arka verandamızda olduğumu kendime hatırlatıyorum; mangal yapan David'in huzurlu gülümsemesini görebiliyor, hoparlörde Brett'in neşeli sesini duyabiliyor, tatlı kırmızı biberin tadını alabiliyor, ızgarada pişen Copper Nehri somonunun kokusunu duyabiliyor ve Bean, Penny ve Jondo'nun yumuşak kürklerini hissedebiliyorum. Bugün bunların hepsi gerçek.

İçimden ve etrafımdaki herkesten yayılan sevgi, umut ve inanç ışığının hayatımın tüm günlerini yaşamama yardım edeceğini biliyorum.

Ve yalnızca bir şey daha... Söz veriyorum!

22 Haziran 2011

Parti sonrası partileri duymuş muydunuz? İşte bu da benim sonsöz sonrası sonsözüm!

Yine kanserliyim.

Bipleyen kanser.

≠$!@$*% kanser.

Aklınıza müstehcen bir sözcük geldiyse lütfen yüksek sesle söyleyin. Hepimiz pencerelerimizden başlarımızı çıkarıp, televizyon yöneticisi Howard Beale'ın 1976 tarihli *Şebeke* adlı filmde istediği gibi, "Delicesine öfkeliyim ve buna [kansere] artık katlanmayacağım!" diye bağırırsak ne olacağını düşünün.

Ânı yaşamak buraya kadar. Sevgiyi, umudu ya da merakı diriltip uyandırdığında, her şey iyi ve güzel, ama bir akciğer zımbırtısının başında durup göğsünüz acıyana dek "Üfle!!! Üfle!!! Üflemeye devam!!! Daha sert üfle!!! Hâlâ hava var!!! emirlerine uyarken, akciğerlerinizin bir ameliyatı daha kaldıramayacağından kaygılanıyorsanız, eh, ânı yaşama farkındalığı her zaman söylendiği gibi bir şey olmayabiliyor. Birkaç metre uzağımdaki klorofil yeşili oksijen tüpüne bakıp, içindekileri "≠$!@$*% kanser" diye sekiz oktav yüksekten bağırmamı sağlayabilecek helyum balonu olarak düşünmeye çalışsam da, kesinlikle başka bir yerde olmayı yeğlerdim.

Ama biliyor musunuz, Sonsöz'de söylediklerimde haklıydım. Ailemin ve dostlarımın yardımı sayesinde bununla, bu duygu kasırgasıyla, yeni kanser nodüllerinin yeniden oluşmasını önlemeyecek olan kafa karıştıran tedavi seçenekleriyle BAŞA ÇIKIYORUM. Cerrahlarımdan biri berbat tomografimi inceledikten sonra içeri girdiğinde, "Durmadan gelen bir hediye bu!" diye iç geçirdi. (İade kurallarını hâlâ merak ediyorum...) Peki neden kanserimin adını değiştirip duruyorlar? "Bronşioalveolor karsinom"a alışmıştım ben, ama şimdi "bronşioalveolor özellikli adenokarsinom" oldu. Sırada ne var? "Adenokarsinom Eşliğinde Bronşioalveolor, Yanında da Özel Konuk Yıldız Falanfilanjiozis mi?"

Ama durun. Dinleyin! Bir kez daha, kanserli olmanın sayısız artısı da var, örneğin David zamanımızın % 97,3'ünde benim haklı olmama izin veriyor, kırışıklıklar konusunda endişelenmiyorum ve dostlarımızdan bol bol fırsat ürünü alacağız. (Tamam, tamam, kapları iade ederim...)

Neden kanserin aydınlık yönüne işaret ediyorum? Hâlâ soyadıma uygun biçimde yaşadığımı size hatırlatmak, ama aynı zamanda, merhum babam dahil, kanser atlatmış binlerce kişiden öğrendiğim şeyi kullanmak için: her zaman neşeli ol.

Sakın unutmayın: "Gülmeye ihtiyacım var – ya da yalnızca bir süreliğine kanseri unutmaya" yorumu, bu iğrenç hastalığın sillesini yemiş olan bizlerin bilmenizi istediğimiz yorumlar arasında ilk sırada.

Web sitemi (www.lorihope.com) ziyaret edin ve bir dizi dinamik video, kitap, fıkra ve moral yükseltici başka kaynaklar içeren bölüme bakın. Sevdiğiniz kişinin kıkırdamasına, bir süreliğine kaçmasına ya da rahatlamasına yardım edecek şeyleri arayın. Bir komedi filmi, aşk filmi ya da macera filmi, muzip bir kedi ya da köpek, ya da uçaktan atlama yolu (lütfen, paraşütle!) bulun. Ya da bir meditasyon kaseti, şiir kitabı veya spa sertifikası yollayın.

Ama ilk olarak, günümüzde keyifli şeylerle oyalanmanın istenen bir şey, hatta mümkün olup olmadığını bir düşünün. Bazen durum o

kadar kötüdür ki, kaçış yoktur. İşte o zaman, başka her şeyden çok, yalnızca "Seni seviyorum" diyebilirsiniz.

– – –

Bu bir sonsöz sonrası sonsöz olsa da, kesinlikle son söz değil. Ama şimdi kanser tedavisi eylem planıma dönmeliyim. Bu kez kesin olarak bitirmeden önce, size bir daha teşekkür etmek istiyorum. Babam, "İnsan asla fazlasıyla zengin ya da fazlasıyla ince olamaz," derdi (aslına bakılırsa, babacığım, seninle aynı fikirde değilim, kusura bakma), ama ben asla fazlasıyla minnettar olunamayacağına inanıyor ve bunu sık sık dile getiriyorum. Dolayısıyla:

Bu kitabı okuduğunuz için teşekkür ederim.

Şefkatiniz için teşekkür ederim.

Benim ve ≠$!@$*% kanserin sillesini yemiş olan herkesin yaşamasına yardım ettiğiniz için teşekkür ederim.

Her zaman umudunuzu koruyun,

Lori

Yazar Hakkında

Lori Hope, St Louis'de büyüdü ve Washington Üniversitesi'nden felsefe diplomasıyla mezun oldu.

Oregon/Portland'da NBC televizyonuna bağlı bir kanalda çalışan yazar ve belgesel yapımcısı, Bay Area/California'da 1993'ten itibaren on beş yıl halkla ilişkiler danışmanı ve editör olarak görev yaptı. Hayatı boyunca kanserli hastalara karşı önyargının kırılması ve kanser araştırmalarının daha iyi fonlanması için çalıştı.

Edith Wharton'un şu sözlerini rehber edinmişti: "Işığı yaymanın iki yolu vardır: kandilin kendisi ya da onu yansıtan ayna olmak." Oğlu, ölümünden sonra şunu söyledi: "Başkalarının deneyimlerini paylaşarak ve kendi içten sıcaklığını yaptığı her şeye katarak, her ikisini de başardı."

2002 yılında akciğer kanseri teşhisi kondu, ameliyat oldu ve iyileşti. 10 yıl daha yaşadı. *Help Me Live* adlı kitabını ilk kez 2005 yılında, daha sonra gözden geçirilmiş haliyle 2011 yılında yayımladı. Aynı yıl nükseden hastalığının en ileri aşamasına gelmiş olduğunu öğrendi ve 2012 Eylül'ünde öldü.

Kariyeri boyunca kanser ve benzeri travmatik hastalıkları olan insanlarla empatili bir iletişim kurmanın yolları üzerine konuşan ve yazan Lori Hope, aralarında iki bölgesel Emmy ödülü, Robert F. Kennedy Gazetecilik ödülü, Ulusal Associated Press Yayıncılık Ödülü olmak üzere çok sayıda ödüle layık görüldü.

Yaşamama yardım edin

Hemen hemen hepimiz kanserli birini tanırız. Elbette, yardım edip destek vermekten, umut aşılamaktan başka bir şey de istemeyiz. Ama her zaman bunu nasıl yapacağımızı bilmez ve bazen sormaktan çekiniriz.

Lori Hope, kendi kanser tedavisinin ardından, kanser atlatmış kişiler için, ailelerinin, dostlarının ve bakıcılarının anlamalarını istedikleri konuları ele alan bir anket hazırlamış. Bu anketin sonuçlarını dürüstlük, içgörü ve mizahla bize aktarıyor ve değişik yaşlardan, geçmişlerden, kanser atlatmış kişlerin özel öyküleriye tamamlıyor.

Eğer hasta bakıyorsanız, *Yaşamama Yardım Edin* daha etkili bir biçimde iletişim kurmanıza ve daha şefkatli bir tepki vermenize yardımcı olacak. Eğer kanser atlatmış biriyseniz, kendinizi değerli, güçlü ve de umutlu hissetmenizi sağlayacak.

Lori Hope, bu kitapta hastalarla ve tüm sevdiklerimizle ilişkilerimize katkıda bulunacak özlü ve güçlü bir mesaj veriyor: "Sadece yanlarında olun."

ISBN 978-975-434-442-4



VARLIK